

পত্রং পুষ্পং ফলং তোয়ং
যো মে ভক্ত্যা প্রযচ্ছতি ।
তদহং ভক্ত্যপহৃতম্
অশ্নামি প্রযতান্ননঃ ॥

যে বিগুহ্য চিন্তা নিকাম ভক্ত আমাকে
ভক্তিপূর্বক পত্র, পুষ্প, ফল ও জল অর্পণ
করেন, আমি তাঁর সেই ভক্তিপুত
উপহার গ্রীতি সহকারে গ্রহণ করি ।

- পরমেশ্বর শ্রীকৃষ্ণ
(গীতা ৯/২৬)

আমেরিকার পুরস্কারপ্রাপ্ত গ্রন্থ অবলম্বনে

অপ্রাকৃত কৃষ্ণপ্রসাদ (রান্নার বই)



ত্রিদশী ভিক্ষু শ্রীমদ ভক্তিচারু স্বামী মহারাজের
ভূমিকা সম্বলিত

অপ্রাকৃত কৃষ্ণপ্রসাদ একটি অসাধারণ রান্নার বই। এটি প্রধানতঃ সঙ্কলিত হয়েছে শ্রীমতী যমুনাদেবী দাসী রচিত এক বিপুল গ্রন্থের কিছু নির্বাচিত অংশকে অবলম্বন করে। গ্রন্থটি আমেরিকায় সীগ্রাম (বছরের সেরা গ্রন্থ) পুরস্কারে ভূষিত হয়েছে। গ্রন্থটির বিশেষ বৈশিষ্ট্য হচ্ছে এই যে, এখানে সব বাছাই করা পদগুলি অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে। সেগুলি খুব বিস্তারিত এবং সুস্পষ্টভাবে ব্যাখ্যা করা হয়েছে।

যমুনাদেবীর গ্রন্থটি মূলতঃ বিদেশীদের জন্য লেখা হয়েছিল বলে এত বেশি ব্যাখ্যার প্রয়োজন হয়েছিল। কারণ ভারতীয় রান্না সম্বন্ধে বিদেশীদের কোন ধারণাই ছিল না। বাংলা ভাষায় একইভাবে পদগুলির বিস্তারিত ব্যাখ্যা করা হয়েছে, যাতে রান্নায় যাদের হাতেখড়ি হচ্ছে, তাঁরাও যেন অন্যায়সে সেগুলি গ্রহণ করতে পারেন।

যাঁরাই গ্রন্থটি পড়ছেন এবং গ্রন্থটির নির্দেশ অনুসারে রান্না করছেন, সকলেই সাফল্য অর্জন করে সুদক্ষ পাচকে পরিণত হচ্ছেন। পদগুলি এমনভাবে তৈরি করার নির্দেশ রয়েছে যাতে সেগুলি অসাধারণ হয়ে ওঠে।

হোটেলের ব্যবসায়িক মনোবৃত্তিকে দূরে রেখে শুধুমাত্র ভগবান শ্রীকৃষ্ণ এবং বৈষ্ণবদের প্রীতি বিধানের উদ্দেশ্যে গ্রন্থটি রচিত হয়েছে। ফলে, এতে প্রায় সব পদই ঘি এবং অন্যান্য মূল্যবান ও বিপুল উপাদান সহযোগে রান্না করার নির্দেশ রয়েছে। সর্বোপরি রান্না করা পদগুলি শ্রীকৃষ্ণের কাছে নিবেদন করার শস্তাও বর্ণিত হয়েছে। এই ভোগ নিবেদনই পদগুলিকে আরও অসাধারণ এবং দিবা স্বাদে ভরপুর করে তুলবে আর এখানেই গ্রন্থটির মৌলিক শ্রেষ্ঠত্ব।

অপ্রাকৃত কৃষ্ণপ্রসাদ

সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত ১৯৯৫

প্রথমোক্তন দাস

দ্বিতীয় সংস্করণ : ৫,০০০ বই, ১৯৯৮ইং

প্রীত্বকের রাসঘাটা ১৯৯৮

প্রকাশক :

ইসকন বাংলাদেশ।

৫, চন্দ্রমোহন বসাক ট্রাউণ্ডারী
ঢাকা।

মুদ্রাকর :

ল্যান্ডশিপাল প্রিন্টিং প্রেস

এক-৫৪, মহাখালী, ঢাকা-১২১২।

ফোন : ৮৮৩৯২৬

উৎসর্গ

বৈষ্ণবীয় রত্নশায়ে পরম দক্ষ

এবং

রত্নন সম্পর্কে শ্রীল প্রভুপাদের সুউচ্চ

আদর্শগত পরম্পরার

অন্যতম বাহক

ত্রিদশী ভিক্ষু শ্রীমদ্ ভক্তিচারু স্বামী

মহারাজের করকমলে

সূচীপত্র

ভূমিকা	১০
রান্নায় শ্রীল প্রভুপাদের সুতীক্ষ্ণ রসবোধ	১২
বুদ্ধিমান মানুষের আহ্বান	১৪
ভোগ নিবেদন সংক্ষিপ্ত নিয়ম	১৮

প্রথম অধ্যায় অন্ন

১। পুশ্পান্ন	২০
২। মশলা কড়াইচি পোলাও	২১
৩। সজি পোলাও	২২
৪। লেনন রাইস	২৩
৫। গাজর পোলাও	২৪
৬। বেগুন পোলাও	২৫
৭। ফুলকপি পোলাও	২৬
৮। তেঁতুল ভাত	২৭
৯। টম্যাটো ভাত	২৮
১০। দই ভাত	২৯
১১। নারকেল ভাত	৩০
১২। দধোধন	৩১

দ্বিতীয় অধ্যায় চাপাটি পরোটা পুরি

১৩। দই চাপাটি	৩২
১৪। ছান্য চাপাটি	৩২
১৫। মোড়ি রুটি	৩৩
১৬। খেপলা	৩৪
১৭। ফুলকপি পরোটা	৩৫
১৮। আলু পরোটা	৩৬
১৯। দই পুরি	৩৭
২০। কলা পুরি	৩৮
২১। তরুর পুরি	৩৯

২২।	খমিরি পুরি	৪০
	তৃতীয় অধ্যায়	
	ডাল এবং সুপ	
২৩।	টম্যাটো মুগডাল	৪১
২৪।	সামর	৪২
২৫।	রসম	৪৩
২৬।	মুগবড়া কাড়ি	৪৪
২৭।	পকোড়া কাড়ি	৪৫
২৮।	টম্যাটো সুপ	৪৬
২৯।	পালং মুগ ডাল	৪৭
৩০।	শ্রীজগন্নাথদেবের মিষ্টি ডাল	৪৮

চতুর্থ অধ্যায় নোনতা

৩১।	পনির পকোড়া	৪৯
৩২।	দোকলা	৪৯
৩৩।	আলু সিঙারা	৫০
৩৪।	খাফা কচুরি	৫২
৩৫।	রাধাবল্লভী কচুরি	৫৩
৩৬।	নিমকি	৫৪
৩৭।	মুগডালের বড়ি	৫৫
৩৮।	মুগ টম্যাটোর বড়ি	৫৫
৩৯।	বিউলি ডালের বড়ি	৫৬
৪০।	বিউলি খস খস বড়ি	৫৭
৪১।	আলু পাত্রা	৫৭
৪২।	দেহিন কড়াইচুটি টিকি	৫৮
৪৩।	চিড়ওয়া	৫৯
৪৪।	মুড়ি সিয়ুই	৬০
৪৫।	মুগ চানাচুর	৬১

পঞ্চম অধ্যায়

শাক সজ্জি

৪৬।	সুজ	৬২
৪৭।	মালাই শাক	৬৩

৪৮।	বাদাম শাক	৬৪
৪৯।	বাধাকপির কোণ্ডা	৬৫
৫০।	মালাই কোণ্ডা	৬৫
৫১।	ছানা পালং কোণ্ডা	৬৬
৫২।	আলু পনির কোণ্ডা	৬৭
৫৩।	পনির মহারাণী	৬৮
৫৪।	ল্যফরা	৬৯
৫৫।	দই বেগুন	৭০
৫৬।	ছানা রসেন্দার	৭১

ষষ্ঠ অধ্যায়

চাটনী ও রাইতা

৫৭।	পেঁপের চাটনী	৭৩
৫৮।	শাকা টম্যাটোর চাটনী	৭৩
৫৯।	বাদাম চাটনী	৭৪
৬০।	নারকেল চাটনী	৭৫
৬১।	তেঁতুল চাটনী	৭৬
৬২।	কাবলী চানা চাটনী	৭৬
৬৩।	অড়হর নারকেল চাটনী	৭৭
৬৪।	কাঙ্কু চাটনী	৭৭
৬৫।	আম-নারকেল চাটনী	৭৭
৬৬।	পুদিনা চাটনী	৮
৬৭।	রুনি রাইতা	৮

সপ্তম অধ্যায়

মিষ্টি

৬৮।	রসগোল্লা	৮০
৬৯।	সন্দেশ	৮১
৭০।	গোলাপ জাম	৮২
৭১।	বালুসাই	৮৪
৭২।	ছিলিপ	৮৫
৭৩।	মালপুরা	৮৬
৭৪।	শ্রীখণ্ড	৮৬
৭৫।	তকনো হালুয়া	৮৭

৭৬।	মোহনভোগ	৮৮
৭৭।	নানকাটাই বিহুট	৮৮
৭৮।	ঘন মিষ্টি দই	৮৯

অষ্টম অধ্যায় পানীয়

(ক) ঠাণ্ডা পানীয়

৭৯।	মিঠা লসি	৯১
৮০।	নোনতা লসি	৯১
৮১।	পেঁপে লসি	৯১
৮২।	কলা লসি	৯১
৮৩।	আম লসি	৯৩
৮৪।	লেবু লসি	৯৩
৮৫।	আমপানা	৯৩
৮৬।	গুজরাটি গুদধা	৯৬
৮৭।	থাণ্ডাই	৯৬
৮৮।	বাদামে দুধ সরবৎ	৯৬
৮৯।	লেবু সরবৎ (১)	৯৬
৯০।	লেবু সরবৎ (২)	৯৬
৯১।	লেবু সরবৎ (৩)	৯৬
৯২।	লেবু সরবৎ (৪)	৯৬
	(খ) গরম পানীয়	
৯৩।	এলাচ দুধ	৯৭
৯৪।	পেঁজা দুধ	৯৭
৯৫।	নারকেল দুধ	৯৮

নবম অধ্যায়

আচার, সস, জ্যাম জেলি

৯৬।	মশলা আম	৯৯
৯৭।	গুড় আম	৯৯
৯৮।	সরল লেবুর আচার	১০০
৯৯।	মিঠা টম্যাটো সস	১০১
১০০।	পেয়ারার জ্যাম (মুরক্বা)	১০১
১০১।	আমের জ্যাম	১০২
১০২।	পেয়ারার জেলি	১০২

দশম অধ্যায় বিবিধ

১০৩।	সুজি কালু উপমা	১০৪
১০৪।	মশলা দোসা	১০৫
১০৫।	সুজি দোসা	১০৬
১০৬।	সাদা দোসা	১০৭
১০৭।	ইডলী	১০৮
১০৮।	বিউনি দই বড়া	১০৯
১০৯।	ছোলার স্যালাড (কাঁচাধের)	১১০
১১০।	বিহুরী	১১১
১১১।	বস মালাই	১১১
১১২।	কাবলী ছোলার চানাচুর	১১২
১১৩।	জিঙে গজা	১১৩
১১৪।	জুনা কেক	১১৪
১১৫।	প্যান কেক	১১৫
১১৬।	কমলা কেক	১১৫
১১৭।	ফ্রুট কেক	১১৬
১১৮।	ব্যানানা ব্রেড	১১৭
১১৯।	পাণ্ডা	১১৭
১২০।	চাউমিন	১১৮
১২১।	পিজা	১১৯
১২২।	মারোয়াড়ী দই বড়া	১২১
১২৩।	মিঠা কেশরী ভাত	১২২
১২৪।	মুগ দহিবড়া	১২৩
১২৫।	পাঁচ ডাল সুপ	১২৪

উপসংহার -

১২৬

ভূমিকা

আহার মানুষের চেতনাকে সবচেয়ে বেশি প্রভাবিত করে। মানুষ যা খায় তা দিয়ে তার দেহের কোষ সৃষ্টি হয় এবং সেই অনুসারে তার মনোবৃত্তি গড়ে ওঠে। ভূগোলজী পণ্ড ও মাংসাসী পণ্ডর আচরণে সেই সত্য সহজেই উপলব্ধি করা যায়।

প্রকৃতির নিয়মে বিভিন্ন জীব বিশেষ আহারের প্রতি স্বাভাবিকভাবেই আকৃষ্ট হয়। যেমন পতঙ্গগতে সিংহ শাবককে কখনও ফলের প্রতি আকৃষ্ট হতে দেখা যায় না, তেমনি আবার মেঘ শাবককে কখনও মাংসের প্রতি আকৃষ্ট হতে দেখা যায় না। প্রকৃতির নিয়মেই তাদের আহান নির্ধারিত হয়। কিন্তু মানুষের বেলায় আমরা সেই নিয়মের একটি বিশেষ ব্যতিক্রম দেখতে পাই। তার কারণ ৮০ লক্ষ বিভিন্ন যোনিতে ভ্রমণ করার পর মানব পরীরের মাধ্যমে প্রকৃতি জীবকে এক বিশেষ সুযোগ দান করে ছাড় জগতের বহন থেকে মুক্ত হওয়ার। সেই সুযোগের সঙ্গে আসে একটি মস্ত বড় পরীক্ষাও। সেটি হচ্ছে মনুষ্যোত্তর আশি লক্ষ যোনির যে কোন যোনি বেছে নেওয়ার সুযোগ। মানুষ যে কোন প্রাণীর মতো আচরণ করতে পারে এবং তার সেই আচরণ অনুসারে পরবর্তী জীবনে সেই যোনিতে জন্ম গ্রহণ করতে পারে। অর্থাৎ মনুষ্য জীবনে যেমন সর্বোচ্চ গুরে উন্নীত হওয়ার সুযোগ রয়েছে, তেমনি সর্বনিম্নস্তরে অধঃপতিত হওয়ার সম্ভাবনাও রয়েছে। মানুষ ইচ্ছা করলে শূকরের মতো বিষ্ঠা আহার করতে পারে, আবার দেবতাদের মতো যজ্ঞাবশেষ বা ভগবানের প্রসাদ আহার করতে পারে। তাই দুর্ভাগ্য মনুষ্য জীবনের যথাযথ সম্ভাবনায় করাই বুদ্ধিমান মানুষের কর্তব্য।

পৃথিবীর ইতিহাস যথাযথভাবে পর্যালোচনা করলে দেখা যায় যে ব্যাপকভাবে আদিম আহারের প্রচলন সাম্প্রতিক। পাশ্চাত্য দেশগুলিতেও যান্ত্রিক সভ্যতার প্রগতির সঙ্গে সঙ্গে আদিম আহারের প্রচলন বৃদ্ধি পেয়েছে। যান্ত্রিক সভ্যতার প্রসার শুরু হওয়ার আগে মানুষ যখন প্রধানতঃ কৃষিজীবী ছিল, তখন মাঝে মধ্যে পশুমাংস আহার করলেও সাধারণতঃ তারা নিরামিষ আহারের উপরই অধিক নির্ভরশীল ছিল।

ভারতবাসীরা যে সাধারণতঃ নিরামিষাসী তা ভারতের বিভিন্ন প্রান্তে গেলে সহজেই বোঝা যায়। পাশ্চাত্যের অন্ধ অনুকরণের ফলে ভারতবর্ষের যে ব্যাপক সর্বনাশ হয়েছে, আহার তার অন্যতম। এই সর্বনাশ থেকে এককভাবে নিজেদের রক্ষা করার এবং সমষ্টিগতভাবে সারা পৃথিবীর মানুষদের রক্ষা করার একটা মস্ত বড় প্রয়োজন আছে দেখা দিয়েছে। কি করলে এককভাবে এবং সমষ্টিগতভাবে সকলের মঙ্গল হবে, তা বিচার করে

সেই অনুসারে আচরণ করতে হবে। সেইটিই বুদ্ধিমত্তার লক্ষণ। তাই আমরা সারা পৃথিবীর বুদ্ধিমান মানুষদের কাছে ঐকান্তিকভাবে অনুরোধ করছি, তাঁরা যেন তাঁদের সম্বলের পথ বেছে নেন।

পৃথিবীর সংস্কৃতি পর্যবেক্ষণ করলে দেখা যায় যে সংস্কৃতি যত বর্ধিষ্ণু, তার রত্ননকলাও তত উন্নত এবং স্বাভাবিকভাবে আহারও তত সুস্বাদু। ভারতের রত্ননকলা এবং আহারের স্বাদ থেকেই বোঝা যায় এই সভ্যতা কত উন্নত। এই সংস্কৃতির গভীরে প্রবেশ করলে বোঝা যায় যে এটি নিঃসন্দেহে উন্নত মানের জীবন যাপন করার শিক্ষাই দেয় না, তাদের শেখায় কিভাবে ছড় জগতের বহন থেকে মুক্ত হয়ে সচ্ছিদানন্দময় ভগবদ্ধামে ফিরে যাওয়া যায়। সেই উদ্দেশ্য সাধনের মধ্যেই নিহিত রয়েছে মানব জীবনের প্রকৃত সার্থকতা।

আন্তর্জাতিক কৃষ্ণভাবনামৃত সংঘ বা ইস্‌কন সারা পৃথিবী জুড়ে ভারতের সনাতন বৈদিক সংস্কৃতি প্রচার করার মাধ্যমে মানুষকে সেই শিক্ষা প্রদান করেছে। ইস্‌কনের এই প্রচারণার ফলে সারা পৃথিবীর মানুষ জ্ঞানতে পারছে কিভাবে এই পৃথিবীতে অবস্থান কালেও দিব্য আনন্দময় জীবন যাপন করা যায়। তাই আজ ভারতের বাইরের দেশগুলিতেও অসংখ্য মানুষ আদিম আহার ত্যাগ করে কেবল নিরামিষাসীই হচ্ছে না, তারা ভগবান শ্রীকৃষ্ণকে তা নিবেদন করে তাঁর প্রসাদ গ্রহণ করেছে। এই ভগবৎপ্রসাদ মানুষকে তার পূর্বকৃত পাপ থেকে মুক্ত করে এবং তার সুও চিন্তায় চেতনা বা ভগবত্তক্তি বিকশিত করে।

ইস্‌কনের বিভিন্ন প্রকাশনার ভারতীয় রত্নন সম্বন্ধে যে সমস্ত প্রবন্ধ প্রকাশিত হয়েছে তার থেকে মনোনিয়ন করে ও অনুবাদ করে শ্রীমাদ গ্রেমাগান নাস অধিকারী এই গ্রন্থটি সংকলন করেছে। ভারতের বিভিন্ন প্রান্তের রত্নন কলার এই সমন্বয় বহু রত্ননকুশল এবং রত্নন অভিনাবী ব্যক্তিদের সুযোগ সেবে মানা রত্নন সুস্বাদু জোজ্য বহু ভগবান শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করে, তাঁর মহাপ্রসাদ গ্রহণ করে, তাঁর কৃপালাভে ধন্য হওয়ার।

ভক্তিচারু স্বামী

রান্নায় শ্রীল প্রভুপাদের সুতীক্ষ্ণ রসবোধ

শ্রীমতী যমুনাদেবী দাসী একদিন বৃন্দাবনে বাজার করতে গেলেন। শ্রীল প্রভুপাদের রান্নাবান্নার জন্যে কী কেনা যায় — তা ভাবলেন। তিনি ভাবলেন, কিছু সজি এবং চাপাটি করবেন। তাই প্রথমে তিনি আটা কিনতে গেলেন। কিন্তু ভাবলেন, ভাল আটা চেনা অনেক সময় কঠিন হয়ে পড়ে তাই তিনি আটা না কিনে গম কিনতে গেলেন। গমের দোকান থেকে পিসি লহর নামক সবচেয়ে ভাল জাতের গম কিনে সঙ্গে সঙ্গে যেদিনে ভাঙিয়ে আটা করে নিলেন। কিছু শাক সজি কিশে সেদিন সন্ধিরে ফিরে এলেন।

সেদিন বিকালবেলায় যমুনাদেবী দাসী চাপাটি এবং সজি করে শ্রীল প্রভুপাদকে দিলেন। প্রথম চাপাটির সামান্য একটু ছিড়ে শ্রীল প্রভুপাদ মুখে দিলেন।

শ্রীল প্রভুপাদ : এটা পিসি লহর গমের আটা। — তাই নয় কি ?

যমুনা দেবী : হ্যাঁ, শ্রীল প্রভুপাদ।

শ্রীল প্রভুপাদ : গমটা প্রায় আট ঘণ্টা আগে ভাঙানো হয়েছে। তাই না ?

যমুনা দেবী : (মনে মনে খুবই অবাক হয়ে) হ্যাঁ, শ্রীল প্রভুপাদ।

শ্রীল প্রভুপাদ : তুমি নিম কাঠের সঙ্গে ঘুঁটে মিশিয়ে রান্না করেছ। তাই কি ?

যমুনা দেবী : হ্যাঁ, শ্রীল প্রভুপাদ।

শ্রীল প্রভুপাদ : চাপাটি বেলা বেশ ভাল হয়েছে।

যমুনা দেবী : ধন্যবাদ, প্রভুপাদ।

শ্রীল প্রভুপাদ : তবে আরও এক দুই সেকেন্ড তাওয়াতে রাখলে আরও সুসাদু হত। (শ্রীল প্রভুপাদ তিন কিংবা চার সেকেন্ডও বলেননি)।

যমুনা দেবী অবাক হয়ে ভাবতে লাগলেন — শ্রীল প্রভুপাদ এক অলৌকিক ব্যক্তিত্ব। কী সুতীক্ষ্ণ তাঁর ইন্দ্রিয়! রান্নায় এক দুই সেকেন্ডের হেরফেরও তাঁর নজরে পড়েছে! আর কী করেই বা তিনি বুঝতে পারলেন এই পিসি লহর গমের আটা আট ঘণ্টা আগে ভাঙানো হয়েছে! প্রথমত ভাঙানো হয়ে গেলে কোন গমই চেনার কোন উপায় থাকে না। সেকা হলে তো চেনা প্রায় অসম্ভব। তবে স্বাদের একটু সূক্ষ্ম পার্থক্য হয়তো আছে। সেটা পকিত

লোকের পক্ষেও ধরা পড়বার নয়। দ্বিতীয়ত, গম আট ঘণ্টা আগে ভাঙানো হয়েছে তাই বা জানলেন কেমন করে? অবশ্য প্রভুপাদ একদিন বলেছিলেন, গম ভাঙানোর পাঁচ ঘণ্টা পরে যে স্বাদ হবে, ছয় ঘণ্টা পরে স্বাদ একটু কম হবে এবং সাত ঘণ্টা পরে আরও কম হবে। এইভাবে আটা যত পুরনো হবে, স্বাদও ক্রমে কমতে থাকবে, আর নিম কাঠের গোবরের ঘুঁটে সহ খোলা উনুনে রান্না করলে, স্বাদের সূক্ষ্ম ভারতম্য হয়। নিম কাঠের রান্না, শাল কাঠের রান্না, কেরোসিন, কিংবা হিটারের রান্না — এগুলিও স্বাদের পার্থক্য নিরূপণ করে। তবে বেশির ভাগ মানুষ তা ধরতে পারে না। তবে ঘুঁটে সহ নিম কাঠের রান্নাই সর্বোত্তম। আবার ঝাঁদ, লোহা, পিতল, এলুমিনিয়াম কিংবা মাটির পাত্রে তারতম্যের জন্যেও রান্নার স্বাদের সূক্ষ্ম হেরফের ঘটে। আবার টিউবওয়ালের জল, স্বর্ণার জল, নদীর জল, পুকুরের জল — এরকম বিভিন্ন প্রকার জলের পার্থক্যের জন্যেও রান্নার স্বাদ প্রভাবিত হয়। রাসায়নিক সারে উৎপন্ন সজি এবং গোবর সারে উৎপন্ন সজির মধ্যেও স্বাদের অনেক পার্থক্য থাকে। আর সর্বোপরি রয়েছে রাধুনী বা পাচকের চেতনা এবং অচিন্তা। হাজার হাজার শর্তের উপর রান্নার স্বাদ নির্ভর করে। তবে মূল শর্ত হল শুদ্ধ ভক্তি। অন্য সব শর্তই তার অধীন।

শ্রীল প্রভুপাদের মতো শুদ্ধ ভক্তের পক্ষেই এক কামড় চাপাটি খেয়েই চাপাটির স্বাদী নক্ষত্র বলা সম্ভব। এই ঘটনা থেকে আমরা এই শিক্ষাই লাভ করছি যে, এমন কি রান্নার ব্যাপারেও শ্রীল প্রভুপাদ যে আদর্শ স্থাপন করে গেছেন, তা হল সর্বশ্রেষ্ঠ রান্নায় আদর্শ। সেই সর্বশ্রেষ্ঠ আদর্শকে সামনে রেখেই শ্রীমতী যমুনাদেবী তাঁর লব্ধ কৃষ্ণসু কুইজিন গ্রন্থটি লিখেছেন। আমেরিকা সরকার গ্রন্থটির স্বীকৃতি স্বরূপ সীগ্রাম পুরস্কার দান করে বিশ্ববাসীর কাছে ভারতীয় তথা বৈকুণ্ঠীয় নিরামিষ রান্নার দিগ্বিজয় বার্তাই ঘোষণা করলেন।

বুদ্ধিমান মানুষের আহ্ব্য

একটা শূকর মলমূত্র খেতে বুঝ ভালবাসে। কোথাও মাটির মধ্যে যদি বিষ্ঠার গন্ধ পাওয়া যায়, শূকর সেই মাটি পর্যন্ত খেয়ে ফেলে। এতই তীব্র তার বিষ্ঠা-প্রীতি। অথচ মানুষের কাছে তা বিবের মতো। তাই কোন প্রাণীর বা সুবাদ্য, অন্য প্রাণীর ক্ষেত্রে তা বিষণ হতে পারে। মাংস বাঘ সিংহের ক্ষেত্রে সুখাদ্য কিন্তু একটা গরুকে যদি নিয়মিত শুধু মাংসই খেতে দেওয়া হয়, অল্পদিনের মধ্যেই সে মৃত্যুবরণ করবে। সরকারী সূত্র থেকে এবং বাস্তব অভিজ্ঞতা থেকে আমরা জানতে পারি যে, বহু মানুষ তথাকথিত বাদ্য এবং পানীয়ের (যেমন মদ) বিবক্রিয়া থেকে অকালমৃত্যু বরণ করে। তাই অল্পত বুদ্ধিমান মানুষদের খাদ্যাখাদ্য বিচার করে আহ্ব্য গ্রহণ করা উচিত। এই আলোচনার আমরা লিঙ্কাস্ত করার চেষ্টা করব, কী আমাদের খাওয়া উচিত এবং কী নয়।

কিছু কিছু প্রাণী আছে যারা মাংসোপভোজী। আর একদল প্রাণী শাকাহারী। আমরা জানি বাঘ সিংহ —এসব প্রাণী মাংসোপভোজী। আবার হরিণ, হাতি —এসব শাকাহারী প্রাণীর দৃষ্টান্ত। এখন দেখা যাক, মানুষের সঙ্গে শাকাহারী প্রাণীর সাদৃশ্য বেশি, নাকি মাংসোপভোজী প্রাণীর সাদৃশ্য বেশি।

মাংসোপভোজী প্রাণীগুলি চুমুক দিয়ে জলপান করতে পারে না। জিভ দিয়ে চেটে জল খায়। আবার নিরামিষভোজী প্রাণীরা চুমুক দিয়ে জল পান করতে পারে। নীচে কিছু দৃষ্টান্ত দেওয়া হল।

জিভ দিয়ে চেটে জল খায় (সব মাংসোপভোজী) : ১) বাঘ, ২) সিংহ, ৩) বিড়াল, ৪) কুকুর, ৫) শিয়াল।

চুমুক দিয়ে জল খায় (সব শাকাহারী) : ১) গরু, ২) হরিণ, ৩) হাতি, ৪) ছাগল, ৫) ভেড়া।

আমরা জানি সমস্ত পৃথিবীতে মানুষের এই জল পানের প্রাকৃতিক প্রবণতা শাকাহারী প্রাণীদের মতো। এবার দেখা যাক, মাংসোপভোজী এবং শাকাহারী প্রাণীদের দাঁতের গঠনে কি প্রকৃষ্ট পার্থক্য বা সাদৃশ্য চোখে পড়ে। মাংসোপভোজী প্রাণীদের দাঁতগুলি সাধারণত লম্বাটে এবং সূচালো কিন্তু শাকাহারী প্রাণীদের দাঁতগুলি অনেকটা চেনটা রকমের। নীচে কিছু দৃষ্টান্ত দেওয়া যাক।

দাঁতের গঠন সূচাল (সব মাংসোপভোজী) : ১) বাঘ, ২) সিংহ, ৩) কুকুর, ৪) শিয়াল, ৫) বিড়াল।

দাঁতের গঠন চেনটা ধরনের (সব শাকাহারী) : ১) গরু, ২) হাতি (মুখের ভেতরের দাঁত), ৩) ছাগল, ৪) ভেড়া, ৫) হরিণ।

জীব বিজ্ঞানের দৃষ্টিকোণ থেকে মাংসোপভোজী এবং শাকাহারী প্রাণীদের মধ্যে এই রকম বহু বৈসাদৃশ্য দেখানো যেতে পারে এবং দেখা যায় যে, সর্বক্ষেত্রেই শাকাহারী প্রাণীদের সঙ্গেই মানুষের সাদৃশ্য, মাংসোপভোজীদের সঙ্গে নয়।

নীচের এই রকম একটি তুলনামূলক তালিকা উপস্থাপিত হল। এই তালিকাটি ১৯৭০ সালে আমেরিকার হাইজিন সোসাইটি কর্তৃক প্রকাশিত তালিকার অংশ বিশেষ।

মাংসোপভোজী : ১) ধারালো দাঁত যুক্ত থালা রয়েছে, ২) মাংস ছেঁড়ার উপযুক্ত সূচাল দাঁত, ৩) দেহের তিনগুণ দীর্ঘ নাড়িহুঁড়ি যাতে করে দ্রুত পচনশীল মাংস নির্গত হতে পারে, ৪) পাকস্থলীতে মাংস হজমের উপযুক্ত প্রচণ্ড শক্তিশালী হাইড্রোক্লোরিক এ্যাসিড, ৫) এ্যাসিডযুক্ত লাল (মাংস হজমের উপযোগী)।

শাকাহারী : ১) দাঁত নেই, ২) কম মূল, শাক সজি চূর্ণ করার চেনটা দাঁত, ৩) দেহের ছয় গুণ দীর্ঘ নাড়িহুঁড়ি, ৪) পাকস্থলীর এ্যাসিডের প্রবলতা দশগুণ কম, ৫) অ্যালক্যালিন যুক্ত লাল (শাকসজি হজমের উপযোগী)।

মানুষ : ১) দাঁত নেই, ২) চেনটা দাঁত, ৩) দেহের ছয়গুণ দীর্ঘ নাড়িহুঁড়ি, ৪) পাকস্থলী এ্যাসিডের প্রবলতা হুঁড়ি গুণ কম, ৫) অ্যালক্যালিন যুক্ত লাল।

উপরের তালিকা থেকে এটা খুবই স্পষ্ট যে, মানুষের প্রাকৃতিক গঠন শাকাহারী প্রাণীদের সমতুল্য, মাংসোপভোজীদের মতো নয়। শাকাহারী প্রাণীদের সঙ্গে মানুষের আরও অনেক ব্যাপারে সাদৃশ্য রয়েছে। নীচে সেই সমস্ত দু-চারটি বিষয় আলোচনা করা হল।

আমরা দেখছি, শাকাহারী প্রাণীরা তুলনামূলকভাবে অনেক বেশি শান্তিপ্রিয়। শত শত ভেড়া, ছাগল, গরু, হরিণ, তাদের স্বজাতির সঙ্গে দলবদ্ধভাবে বাস করে থাকে। ইসকনের গোশালার শত শত গরু একসাথে অনেক শান্তিপূর্ণভাবে বাস করছে। প্রাচীন অরতে অনেক রাজারা এমনকি নয় লক্ষ গাভীকে এক সঙ্গে পালন করতেন। এসবের মধ্যে অগভীরতা খুবই কম হয়। কিন্তু কুকুরদের মধ্যে দেখা যায়, স্বজাতি দর্শন করলে তারা কি রকম প্রচণ্ড শক্ত করে থাকে। নয় লক্ষ কেন, নয় শত বাঘ বা সিংহকে একসঙ্গে রাখার চেষ্টা করলেই রক্তাক্ত বিপ্লব হয়ে যাবে। তাই শাস্ত্রীয় সিদ্ধান্ত হল, মানুষকে যদি শান্তিপ্রিয় হতে হয় তা হলে তাকে শাকাহারী হতে হবে। বৈদিক শাস্ত্রে মাংসাহারকে যুদ্ধের মূল কারণ রূপে বর্ণনা করা হয়েছে।

গরুদের মধ্যে সবচেয়ে বুদ্ধিমান হল হাতি। প্রাণীটি শাকাহারী বলশাপিতার ক্ষেত্রেও দেখা যায় যে কোন বাঘ বা সিংহ যদি সম্মুখ থেকে কোন হাতিকে আক্রমণ করে, হাতিই জয়লাভ করে। তাই বাঘ-সিংহ সাধারণত পেছন দিক থেকে কাপুক্ষুষের মতো হাতিকে

আক্রমণ করে থাকে। হাতির সুখাস্থ্য সর্বজনবিদিত। সাধারণ কল্যাণার্থে খেয়েই তার এত শক্তি।

মানব দেহে মাছ মাংসের প্রভাব যে কত মারাত্মক এবং স্বাস্থ্য ও রোগ নিরাময়ের ক্ষেত্রে নিরামিষ খাবারের ক্ষমতা যে কত বেশি, বিভিন্ন বৈজ্ঞানিকদের গবেষণা থেকে তা নিঃসন্দেহে প্রমাণিত হয়। নীচে সেই সম্বন্ধে কিছু উদ্ধৃতি দেওয়া হল।

১। ১৯৬১ সালে, জার্নাল অব দ্য আমেরিকান মেডিক্যাল এসোসিয়েশন ঘোষণা করে: “নব্বই থেকে সাতানব্বই শতাংশ হৃদরোগ নিরামিষ আহারের দ্বারা নিরাময় করা যেতে পারে।”

২। ১৯৭৭ সালে, ইন্টার-সোসাইটি কমিশন ফর হার্ট ডিজিজ -এর সমীক্ষা থেকে জানা যায় যে ডায়াবেটিক এবং মদের পরে মাংসই হল পশ্চিম ইউরোপ, আমেরিকা, যুক্তরাষ্ট্র, অস্ট্রেলিয়া এবং পৃথিবীর বহু ধনী দেশে অধিকাংশ অকাল মৃত্যুর কারণ।

৩। ১৯৭৭ সালের ১২ই ফেব্রুয়ারী, জার্নাল অব দ্য ন্যুরওয়েজিয়ান মেডিক্যাল এসোসিয়েশন-এর সমীক্ষা: ২৩টি দেশের গবেষণারও ২১৪ জন বৈজ্ঞানিক একতাক্যে স্বীকার করেছেন যে, মাছ মাংস থেকে প্রাপ্ত ফ্যাট এবং কোলেস্টেরল মানব দেহে হৃদরোগের অন্যতম কারণ।

৪। অপর পক্ষে মিলান বিশ্ববিদ্যালয় এবং মেলিগুর হাসপাতালের গবেষকরা বলেন যে শুধুমাত্র শাকসবজি হওয়ার মাধ্যমে দেহে কোলেস্টেরল কমিয়ে হৃদরোগের হাত থেকে রেহাই পাওয়া যেতে পারে। (দ্য ল্যান্সেট ১ (৮০০৬) (২৭৫-৭)

৫। গত কুড়ি বছরের গবেষণায় এও বিশেষভাবে প্রমাণিত হয়েছে যে মাংসাহার বিভিন্ন মারাত্মক ক্যান্সারেরও অন্যতম কারণ। (আর, এল ফিলিপ্স ক্যান্সার রিসার্চ ৩৫১৩, মার্চ ১৯৭৫)

৬। রোলো রাসেল তাঁর নোটস্ অন দ্য কন্জেশন অব ক্যান্সার গ্রন্থে বলেন যে তিনি ২৫টি শাকসবজি জাতি এবং ৩৫টি মাংসাহারী জাতির উপর গবেষণা চালিয়ে দেখেছেন যে, নিঃসন্দেহে মাংসাহারীদের ক্যান্সারের মাত্রা অনেক অনেক উর্ধ্বে। এর কারণ হিসেবে বৈজ্ঞানিকরা বলছেন যে, প্রকৃতি মানুষকে গরুর মতো শাকসবজি করেই তৈরি করেছে। মাংসাহারীরা প্রকৃতির বিরোধিতা করেছে। তাই এত রোগ।

আমাদের কাছে নিরামিষ ভোজনের বৈজ্ঞানিক ভিত্তি সম্বন্ধে হাজার হাজার প্রমাণ রয়েছে। তবে এই ক্ষুদ্র প্রবন্ধে এত সব লেখা অসম্ভব। কেউ হয়তো বলতে পারেন, ভারতবর্ষ গরীর দেশ। নিরামিষ ভোজনে প্রচুর অর্থের প্রয়োজন। শুক্তিটি হাস্যকর। এমনকি ঘর ঘর মাংসাহারী তাদেরও দৈনিক খাদ্যের বেশির ভাগটাই নিরামিষ।

মাংসাহারী দেশগুলিতে সমীক্ষা চালিয়ে দেখা গেছে যে শাকসবজির যতটুকু শাকসবজি গ্রহণ করে, মাংসাহারীরা তার পাঁচ গুণ মূল্যের খাবার পথদের আহ্বাহ করিয়ে সেই পরিমাণ মাংস উপভোগ করে (দ্য ভিজিটেরিয়ান অনটারন্যাশনাল ১৯৭৮, পৃঃ ২৩৪, — নেটার ব্রাউন) এই সম্বন্ধে অধিক বলা নিশ্চয়োক্ত। এমনকি পুষ্টি মূল্যের বিচারেও দেখা গেছে নিরামিষ খাবারের পুষ্টিমূল্য আমিষ থেকে অনেক গুণ বেশি (হায়াস টেস্ট, বিবিটি, পৃঃ ১৮)।

আর একটা হাস্যকর শুক্তি উত্থাপিত হতে পারে যে, নিরামিষ খাবার খুব একটা সুবাসু নয়। নিরামিষ রন্ধন শাস্ত্র সম্বন্ধে যার বিন্দুমাত্রও ধারণা নেই, সে-ই এই ধরনের কথা বলবে। শ্রীমতী যমুনা দেবী নামে গ্রীষ্ম প্রভৃপাদের এক বিদেশী শিষ্যা লর্ড কুকা'স্ কুইজিন নামক ভারতীয় নিরামিষ রান্নার গ্রন্থ লিখে আমেরিকাতেও শ্রীমাম পুরস্কার লাভ করেন। অলস এবং অসভ্য বর্বর ব্যক্তিরা রন্ধন শিল্পে অজ্ঞ। সংস্কৃতিসম্পন্ন মানুষ নিরামিষ রান্নার অনন্ত বৈচিত্র্য এবং অমৃতত্বলা স্বাদ সম্বন্ধে অবগত। উপসংহারে বলা যায় যে, এই নিরামিষ ভোজনেই জীবনের লক্ষ্য নয়। বানরও নিরামিষ খায়। বানর হওয়া আমাদের লক্ষ্য নয়। নিরামিষ খাওয়ার প্রকৃত পদ্ধতি এবং উদ্দেশ্য বৈদিক শাস্ত্রে বর্ণিত হয়েছে।

হাস্যনীয়তা, অর্থনীতি, নীতিশাস্ত্র, ধর্ম এমন কি কর্মবাদ-এর উর্ধ্বে যে পারমার্থিক জীবন, যা আমাদের আত্ম উপলব্ধি এবং ভগবৎপ্রসঙ্গে জাগ্রত করে, সেই মহান লক্ষ্য লাভের উদ্দেশ্যে আমাদের আহ্বাহের যথামত উপযোগ করতে হবে। এই সম্পর্কে শ্রীল প্রভৃপাদ শাস্ত্রীয় সিদ্ধান্ত উল্লেখ করে বলেন যে, মানব জীবনের উদ্দেশ্য হল আত্মোপলব্ধি। তাই, যা প্রথমে পরম পুরুষ ভগবান শ্রীকৃষ্ণকে প্রেম সহকারে নিবেদন করা হয়নি, ভক্তরা তা কখনোই গ্রহণ করেন না। ভক্তরা শাকসবজি, ফলমূল এবং দুগ্ধজাত দ্রব্য থেকে প্রস্তুত করা অনন্ত প্রকার সুবাসু আহ্বাহ ভগবানকে প্রীতিপূর্বক নিবেদন করেন। ভগবানও তা গ্রহণ করেন। ভগবান সানন্দে অবশ্য দরিদ্র ভক্তের দীন নিবেদনও গ্রহণ করেন। ভক্তরা ভগবানের সেই দিব্য উল্লিষ্ট গ্রহণ করে জড় বস্তুকে অতিক্রম করে জ্ঞান-মুখ্যতম নিত্য আনন্দময় ভগবদ্ধামে গমন করেন। আর তাই, এই শ্রীকৃষ্ণপ্রসাদই হল সত্যিকারের বুদ্ধিমান ব্যক্তিদের একমাত্র আহ্বাহ।

ভোগ নিবেদনের সংক্ষিপ্ত নিয়ম

বিগ্রহ অর্চনের খুঁটিনাটি বিষয় ইসকন থেকে প্রকাশিত 'পঞ্চরাত্র-প্রদীপ' নামক গ্রন্থে রয়েছে। আমরা ভক্তরা সেখান থেকে সব জানবেন। এখানে ভোগ নিবেদনের সংক্ষিপ্ত নিয়ম সংক্ষেপে কিছু নির্দেশ দেওয়া হল।

পূজারীকে অবশ্যই শুদ্ধভাবে জীবন যাপন করতে হবে। নিয়মিত সংখ্যান্যম জপ করা। ইসকনের চারটি নিয়ম (চা, পাম, বিড়ি ইত্যাদি নেশা বর্জন, অমিষ ভোজন, অবৈধ যৌনসঙ্গ বর্জন এবং আস ছুঁয়া বর্জন) অবশ্যই মেনে চলতে হবে। গৃহস্থদের পক্ষে সাধারণতঃ গৌর-নিতাই বিগ্রহ বা আবেষ্যের সেবা করাই সুবিধাজনক।

হান করে পবিত্র কাপড় পরে শুদ্ধভাবে ভোগ রান্না করতে হবে। ভোগ নিবেদনের সময় পুরুষদের খাবি গয়ে নামাবলী পরে এবং পবিত্র ধুতি (মহিলাদের পক্ষে শাড়ি) পরে ভোগ নিবেদন করতে হবে।

১. নিবেদনের আগে বিগ্রহের সামনে খানিকটা স্থান কিংবা একটি ছোট চৌকি জল দিয়ে লেপে নিন। হাত ধুয়ে বিগ্রহের জন্য নির্ধারিত থালা-বাসন (সেডলি অন্য কেউ ব্যবহার করতে পারবেন না) ধুয়ে পবিত্র কাপড় দিয়ে মুছে নিন। স্থান্য করে হাতের মাধ্যমে (সরাসরি হাত না দিয়ে) পৃথক পৃথক বাটিতে ভোগ সাজান। ঐতিহ্য বাটিতে তুলসী পাতা দিন। আচমন করে গুরুকে প্রণাম করুন। পবিত্র কুম্ভালে ঢেকে ভোগ বিগ্রহের সামনে চৌকিতে বসান। পর্দা বা দরজা বন্ধ করুন। আপনার হাত ধুয়ে শ্রীবিগ্রহের হস্তমুখ প্রক্ষালন করুন এবং কুম্ভাল সন্ধান।

২. মহামন্ত্র জপ করে পঞ্চপাত্র থেকে ভোগের উপর সামান্য জল ছিটিয়ে ভোগ শুদ্ধ করুন।

৩. ভোগ বেদীর সামনে একটি কুশাসনে বসুন। ঘণ্টা বাজাতে বাজাতে ৩ বার গুরুপ্রণাম মন্ত্রটি বলুন —

নমো ওঁ বিষ্ণুপাদায় কৃষ্ণপ্রোষ্ঠায় কৃত্তলে।

শ্রীমতে (তরুণদেবের নাম) ইতি নামিনে ॥

এই মন্ত্র জপ করার সময় বিগ্রহ সেবায় গুরুদেবকে সাহায্য করার জন্য তাঁর অনুমতি প্রার্থনা করবেন।

এবার মহাপ্রভুর কৃপা প্রার্থনা করে নিম্নোক্ত মন্ত্রটি ৩ বার বলুন —

নমো মহাবদান্যায় কৃষ্ণপ্রেম প্রদায়তে

কৃষ্ণায় কৃষ্ণচৈতন্য নামে গৌরভিক্ষে নমঃ ॥

অবশেষে ভক্তি সহকারে শ্রীকৃষ্ণ প্রথম মন্ত্রটি ৩ বার বলুন —

নমো ব্রহ্মদেবায় গোত্রাক্ষণ হিতায় চ।

জগদ্ধিতায় কৃষ্ণায় গোবিন্দায় নমো নমঃ ॥

৪। যদিও বইয়ে এসে ১০ মিনিট অপেক্ষা করুন। সেই সময়ে শ্রীবিগ্রহ ভোগ গ্রহণ করবেন। এই অবসরে আপনি গুরু গায়ত্রী এবং গৌরায় গায়ত্রী (তরুণদত্ত ওয় ও ৫ম গায়ত্রী) জপ করুন। দলেকৃষ্ণ মহামন্ত্র বা কোনও বৈষ্ণব ভজনে গাইতে পারেন।

৫। তিনবার হাততর্পণ বাজিয়ে মন্দিরে প্রবেশ করুন। বিগ্রহের কাছে প্রার্থনা করুন যেমন ভগবান এবং তাঁর পার্শ্বদেয়া আপনার অপরাধ কমা করে পূর্ণরূপে প্রসন্ন হন। ঘণ্টা বাজিয়ে পুনরায় বিগ্রহের হস্তমুখ প্রক্ষালন করুন এবং ভোগ সরিয়ে সেই স্থানটি জল দিয়ে লেপে দিন।

পর্দা খুলে বিগ্রহকে অন্ততপক্ষে ধূপ নিবেদন করুন।

বাড়িতে অনেক সময় নিয়ামত ভোগ নিবেদন কঠিন হয়ে পড়ে। যথাসাধ্য চেষ্টা করুন যাতে তা নিয়মিত করা যায়। তবে জলখাবার, মধ্যাহ্ন ভোজ বা নৈশ ভোজ যা-ই আপনার রান্না করছেন, তা অবশ্যই নিবেদন করে থাকেন। ভোগ নিবেদন হয়ে গেলেই সকলে প্রসাদ পেতে পারেন। তবে যদি নিবেদন করছেন, তিনি যেন আরতি কিংবা ধূপ নিবেদন শেষ না হওয়া পর্যন্ত প্রসাদ না পান। নিবেদনের থালা থেকে সরাসরি প্রসাদ গ্রহণ নিষিদ্ধ। প্রসাদ এমনভাবে অন্য পাত্রে ঢালুন যাতে আমাদের ব্যবহার্য পাত্রের সঙ্গে না ঝেঁকে।

সেন্ট্রাল লন্ডনে ব্রিটিশ মিউজিয়ামের কাছে একটি পাঁচতলা বাড়ি রয়েছে। ১৯৬৯ সালে সেখানেই ইংলণ্ডে ইসকনের প্রথম মন্দির প্রতিষ্ঠা করা হয়। সেই মন্দিরটির আনুষ্ঠানিক উদ্বোধনের দিন শ্রীল প্রত্নগাদ বহুতে এই পুশ্পান্ন রান্না করে অন্যান্য পদের সঙ্গে এই পুশ্পান্নও শত শত অতিথির মধ্যে পরিবেশন করেন। সুবাদু করার জন্য জাকরান, বাসমতি চাল, কাঙ্জুবাদাম ইত্যাদি সব উপাদানই এক নবর হওয়া প্রয়োজন।

উপাদান : সোয়া এক কাপ বাসমতি চাল; ৬ কাপ খাঁটি দুধের তাজা ছানা; বড় এক চামচ ময়দা; সিকি কাপ বাদাম; সিকি কাপ কাঁচা কাঙ্জুবাদাম (দুকালি করা); বড় ২ চামচ পেস্তাবাদাম (দুকালি করা); সিকি কাপ ছুনা নারকেল কুচি; বড় ৩ চামচ কিশমিশ; বড় ৩ চামচ ঘি; ছোট ১ চামচ হলুদ; বড় দেড় চামচ দুধ; ছোট সিকি চামচ খাঁটি জাকরান, ৫০০ গ্রাম ঘি; ৬টা আত লবঙ্গ; ২ ইঞ্চি দারুচিনি; ৬টা এলাচ, ১টা তকনো লাল লঙ্কা, ছোট দেড় চামচ আত জিরা; ছোট ১ চামচ ধনেবীজ; ছোট সিকি চামচ কাশজি (পাওয়া গেলে); ছোট আধ চামচ কেলো মার্কা হিং চূর্ণ; বড় ৩ চামচ চিনি বা শুক; ছোট ২ চামচ দুধ; ৩ কাপ গরম জল।

প্রস্তুত প্রণালী :

১। চাল বেছে, ধুয়ে কিছুক্ষণ ভিজিয়ে জল বরিয়ে নিন।

২। ৬ কাপ গরম দুধে পেশুর রস ঢেলে ছানা কাটুন। ভাল করে জল বরিয়ে ছানার সঙ্গে ময়দা মেশান। হাতে সামান্য তেল মেখে ঐ ছানায় প্রায় ৫০ খানা ছোট বল করুন। একটি পাত্রে রেখে দিন।

৩। বাদাম, কাঙ্জুবাদাম, পেস্তাবাদাম, নারকেল কুচি, কিশমিশ —এগুলি আত একটি পাত্রে রাখুন।

৪। জল ঝরানো চাল একটি সসপ্যানের মধ্যে ঢালুন। তাতে হলুদ এবং বড় ১ চামচ ঘি ঢেলে ভাল করে মিশিয়ে নিন।

৫। একটি হাতায় দুধ গরম করে তা একটি কাপে রাখুন এবং তাতে জাকরান ভিজিয়ে রাখুন।

৬। একটি কড়াইতে অন্ন মাঝারি আঁচে দুইঞ্চি পরিমাণ ঘি গরম করুন। এবার একে একে সবকব্বের বাদাম, নারকেল কুচি বাদামী বর্ণ করে তেজে একটি পাত্রে তুলে রাখুন। কিশমিশগুলিও সামান্য তেজে নিন। আঁচ সামান্য বাড়িয়ে দু কিস্তিতে ছানার বলগুলিও বাদামী করে ভাজুন।

৭। ঘি নামিয়ে নিন। অন্য একটি ভারী কড়াইতে ৪ চামচ ঘি ঢেলে গরম করুন। ধোয়া শুষ্ঠার অংশে লবঙ্গ, দারুচিনি, এলাচ, লঙ্কা, জিরা, ধনে এবং কাশজির ফোড়ন নিন। জিরা বাদামী হয়ে এলে হিং ঢেলে সঙ্গে সঙ্গে সামান্য নেড়েই ঘি-হলুদ মাখা চাল; চিনি এবং নুন ঢালুন। ৩ মিনিট তেজে গরম জল ঢালুন এবং আঁচ চড়িয়ে দিন।

৮। কুটে উঠলে বিভিন্ন বাদাম ডাল্লা, নারকেল ডাল্লা এবং জাকরান দুধ মিশিয়ে কিছুক্ষণ নাড়ুন এবং আঁচ খুব কমায়ে ভাল করে ঢেকে দিন। ২৫ মিনিট পরে আঁচ থেকে নামিয়ে আরও ৫ মিনিট বসিয়ে রাখুন।

৯। আরও বড় ২ চামচ ঘি মেশান। ছানার বলগুলি মিশিয়ে কাঁটা চামচ দিয়ে আলডোভাবে মেশান। শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

মশলা কড়াইতটি পোলাও

উপকরণ : (চারজনের মতো)

১ কাপ বাসমতি বা যে কোন ভাল চাল; বড় ৩ চামচ ঘি, সিকি কাপ কাঙ্জুবাদাম এবং চিনে বাদাম; ছোট ১ চামচ জিরে; ছোট আধ চামচ কাঁচা লঙ্কা কুচি; বড় আধ চামচ আদা কুচি; একটু কম ২ কাপ জল, একটু কম ১ কাপ কড়াইতটি, ছোট ১ চামচ হলুদ; ছোট আধ চামচ গরম মশলা; সিকি কাপ কিশমিশ; ছোট ১ চামচ লবঙ্গ; বড় ৩ চামচ ধনে পাঁচ।

প্রস্তুত প্রণালী :

১। প্রথমে চাল ভাল করে বেছে নিন। এবার জল দিয়ে ভাল করে ধুয়ে নিন। শুকনো খোলা জল উঠছে ভতকণ জল বদলাতে থাকুন। কিছুক্ষণ ভিজিয়ে রেখে পরে চালুনীতে করে জল বরিয়ে নিন।

২। এবার একটি ভারী কড়াইতে অন্ন আঁচে ঘি গরম করুন। তাতে কাঙ্জু বাদাম এবং চিনে বাদাম দুকালি করে তেজে নিন। হালকা বাদামী রঙ হলে তুলে রেখে দিন।

৩. সেই ঘি আবার একটু গরম করে তাতে ক্রমে জিরা, তাঁচা লঙ্কার কুচি এবং আদা কুচির ফোড়ন দিন। জিরা একটু বাদামী হতেই চাল ঢেলে দিন এবং ২ মিনিটের মধ্যে নেড়েচেড়ে ভেজে নিন।

৪. এবার জল ঢেলে দিন। সঙ্গে কড়াইতট, হলুদ গরম মশলা, কিশমিশ, লবণ এবং ধনেপাতা দিয়ে আঁচ বাড়িয়ে দিন। এবার সম্পূর্ণভাবে ফোটান।

৫. জল ফুটে ওঠার সঙ্গে সঙ্গে আঁচ কমিয়ে দিন। যতক্ষণ অনু সমস্ত জলটুকু শুষে না নিজে, ততক্ষণ ঢেকে রাখুন। জল শুকিয়ে গেলে ডাঙা বাদামগুলি মিশিয়ে হাতা দিয়ে নেড়েছেড়ে অনু খরখরে করে দিন এবং শ্রীশ্রীরাধাধোদেবতঃ শিবেন্দ্রন করুন।

সজি পোলাও

এই পোলাওটি স্নাত এবং সহজে তৈরী করা যায়। এটি কাল্প করতে আখনির কোল-এর ঝোঁকান হয়। তাই এখানে প্রথমে আখনির কোল-এর প্রকৃত প্রণালী বর্ণনা করা হচ্ছে। পরে সজি পোলাও প্রস্তুত পদ্ধতি বর্ণনা করা হবে।

আখনির কোলের উপকরণ : বড় ২ চামচ ঘি; ৩টা বড় পাটল-কুচি করে কাটা, ১০০ গ্রাম পাটল শাক-কুচি করে কাটা; ১টা আলু-টুকরো করা; ১টা বড় ওলকপি বা শালগম-টুকরো করা, ১২ কাপ জল, ১টা তেজপাতা; ছোট ১ চামচ জিরা; ছোট আধ চামচ গোলামরিচের গুঁড়া; ১ টুকরো আদা-কুচি করা, ৩ খানা আঁচ লবণ, ২ খানা পাতা টম্যাটো।

প্রস্তুত প্রণালী : একটা বড় পাত্রে অল্প আঁচ ঘি গরম করুন। তাতে শাকসজি ফেলে দিন। মাঝে মাঝে নেড়েচেড়ে ১৫ মিনিট ভাজুন। এবার জল এবং অন্যান্য উপকরণ মিশিয়ে আঁচ চড়িয়ে নিন। জল ফুটে উঠলে আঁচ কমিয়ে পাত্রে নুখটি ঝাড় ঢেকে দিন। ১ ঘণ্টা ১৫ মিঃ পরে নামিয়ে কোলটা হেঁকে একটা পাত্রে রেখে দিন।

সজি পোলাওর উপকরণ : ১ কাপ ধানমতি চাল, ৩টা পাতা টম্যাটো, ৬ খানা গোলামরিচ। পোনে এক কাপ আখনির কোল, ছোট ২ চামচ ভাজা আদার কুচি; বড় ২ চামচ ঘি, ২ ইঞ্চি পরিমাণ লার্কচিনি, ৬টা লবঙ্গ, ৪টা ছোট এলাচ। সামান্য হুঁপ করা; ১টা তেজপাতা; ছোট আধ চামচ হলুদ, ছোট ১ চামচ লবণ, তাপে সিদ্ধ করা মিশ্র সজি (কড়াইতট, গাজর ইত্যাদি কাটা টুকরো); ৬টি লেবু।

প্রস্তুত প্রণালী :

১. চাল বেছে, ভাল করে ধুয়ে জল ঝরিয়ে নিন।

২। টম্যাটোগুলি চার কালি করে কাটুন। একটা সসপ্যানে টম্যাটো, গোলামরিচ, আখনির কোল, আদাকুচি। এগুলি একসঙ্গে মিশিয়ে চড়া আঁচে ফুটান। আঁচ কমিয়ে, সসপ্যানের নুখ ঢেকে আরও ১০-১২ মিঃ সিদ্ধ করুন। আঁচ থেকে নামিয়ে টম্যাটো চটকে নিন এবং চালনী দিয়ে হেঁকে শুষ্ক রসটা বের করে নিন। এবার এই রসের সঙ্গে জল মিশিয়ে পোনে ২ কাপ খোল করুন এবং একটা পাত্রে ভা রেখে দিন।

৩। একটি ভারী সসপ্যানে 'হান্দুমাশি' আঁচে ঘি গরম করুন। ১৪ গরম হলুদ, ধোঁয়া ওঠার আগেই দরকচিনি, লবঙ্গ, এলাচ এবং তেজপাতার ফোড়ন দিন। একে একে সেকেন্ডের মধ্যে চাল ঢেলে নেড়েচেড়ে ২ মিনিট ভাজুন।

৪। এবার টম্যাটোর কোল হলুদ এবং গুন বেশান। আঁচ চড়িয়ে লত ফুটান। ফুটে উঠলেই তেজপাতা আঁচ বৃদ্ধ কমিয়ে লত করে ঢেকে দিন। ১০ থেকে ২১-২৫ মিনিট সিদ্ধ করুন।

৫। আঁচ থেকে নামান। এবার ডায়ে সিদ্ধ করা সজির মিশ্রণটি এদের উপর ছিটিয়ে আবার ৫ মিনিট ঢেকে রাখুন। এবার ঢাকনা খুলে ধোঁয়া পড়ে গেলে নেড়ে সব মিশিয়ে করকরে করুন এবং লেবুর টুকরোসহ শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

লেমন রাইস (নিম্বুভাত)

(৪ জনের)

লক্ষণ ভারতীয় এই নিম্বুভাত প্রস্তুত করা খুবই সহজ। যে কোন সময় যে কোন অনুষ্ঠানে এই নিম্বুভাত পরিবেশন করা চলে। বিভিন্ন ডাঙা এবং এই পানীয় ফোড়ন, সঙ্গে ভাজা কাঁড়বাদাম এবং লেবুর রস এই নিম্বুভাতকে বিশেষ প্রাকর্ষণীয় করে তোলে। রান্না করতে প্রায় ৩৫ মিনিট সময় লাগে।

উপকরণ : ১ কাপ ধানমতি চাল, ২ কাপ জল, ছোট ১ চামচ লবণ, বড় ৩ চামচ ঘি বা তিল তেল, আধ কাপ কাঁড়বাদাম (দু'ফালি করা), বড় আধ চামচ বিটালর ডাল, ছোট ১ চামচ রাই সরষে, ছোট ৩ কাপ ভাজা লেবুর রস, বড় ৩ চামচ ধনে পাতা কুচি, স্নিক কাপ খুসো বাবকল কুচি।

প্রস্তুত প্রণালী :

১। চাল পরিষ্কার করে, ধুয়ে কিছুক্ষণ ভিজিয়ে রাখুন এবং জল ঝরিয়ে নিন।

২। একটি ভারী সসপ্যানে জল গরম করুন। জল ফুটে উঠলে তাতে চাল, মুন এবং বড় ১-২ চামচ ঘি ঢেলে দিন। ভাল করে ঢেকে দিন। এবার আঁচ খুব কমিয়ে ২০-২৫ মিনিট না নেড়েচেড়ে বসিয়ে রাখুন। তাহলে ফুটে গেলে নামিয়ে ঢেকে রাখুন।

৩। মাঝামাঝি আঁচে ছোট একটি সসপ্যানে ঘি গরম করুন। তাতে কাজুবাদাম হালকা বাদামী করে ভাজুন। এবার ভাজা কাজুগুলি জাতের উপর ছড়িয়ে দিন। আবার ঢেকে রাখুন।

৪। এবার আঁচ সামান্য বাড়িয়ে উনুনে বসানো সসপ্যানে বিউনির ভাল এবং রাই সরষের ফোড়ন দিন।

৫। সুগন্ধ ছড়ালে তা জাতের উপর ঢালুন। এবার হলুদ, লেবুর রস, ধনেপাতা কুচি—এসব ধীরে ধীরে সেড়েচেড়ে মিশিয়ে দিন।

৬। এবার নারকেল কোরা ছিটিয়ে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

গাজর পোলাও

গাজর কুচি এবং নারকেল কুচি মিশিয়ে এই অন্নটি প্রস্তুত করা হয়। কিশমিশ মিশিয়ে তাতে সামান্য মিষ্টিভাদ আনা হয়। পরিবেশন করার আগে লবঙ্গ, গোলমরিচ এবং দারুচিনির টুকরোগুলো বেছে অন্ন থেকে আলাদা করে নিলে ভাল; কারণ সেগুলি খাবার জন্য নয়। কোম ভাল, বা সপ্পাভাও যোগে দুপুরের প্রসাদ বা রাতের প্রসাদ হিসাবে তা গ্রহণ করা যায়। এই পদটি দ্রুত প্রস্তুত করা যায়, এটি বর্ণময়, সুগন্ধিময় আর সব চেয়ে বড় কথা, তৃষ্টি এবং পুষ্টিসাধক। রান্না করতে কম বেশি ২৫-৩৫ মিঃ সময় লাগবে।

উপকরণ : এক কাপ বাসমতি চাল, বড় ২ চামচ ঘি; বড় দেড় চামচ তিল; ৬টা আন্ত লবঙ্গ; ৬টা গোলমরিচ; দেড় ইঞ্চি দারুচিনি; বড় ৩ চামচ ভাজা খুনো নারকেল কুচি, ২ কাপ জল; দেড় কাপ গাজর কুচি, ছোট এক চামচ লবঙ্গ; বড় ২ চামচ কিশমিশ।

প্রস্তুত প্রণালী :

১। চাল বেছে ধুয়ে কিছুক্ষণ ভেজান এবং ভাল ঝরিয়ে নিন।

২। একটা ভারী দেড় লিটার আয়তনের সসপ্যানে মাঝামাঝি তাপে এমনভাবে ঘি গরম করুন যাতে ঘি গরম হবে অথচ ধোঁয়া উঠবে না। একে একে তিল, লবঙ্গ, গোলমরিচ, দারুচিনি এবং নারকেল কুচি ঢেলে দিন। হালকা বাদামী করে তাজুন। এবার চাল ঢেলে দিন এবং আরও কয়েক মিনিট ভাজুন।

৩। জল এবং অন্যান্য উপাদান মিশিয়ে আঁচ চড়িয়ে দিন।

৪। জল ফুটে ওঠা মাঝেই আঁচ কমিয়ে পায়াটি খুব শক্ত করে ঢেকে দিন এবং না নেড়েচেড়ে ২০-২৫ মিনিট কমিয়ে রাখুন।

৫। জল শুকিয়ে গেলে আঁচ নিভিয়ে দিন এবং ঢেকে আরও ৫ মিনিট বসিয়ে রাখুন। পরিবেশন করার আগে কাঁচা চামচ দিয়ে নেড়েচেড়ে ঝরঝর করুন। শ্রীকৃষ্ণকে নিকেন করুন।

বেগুন পোলাও (৬ জনের)

উপকরণ : বাসমতি কিংবা যে কোম ভাল চাল ১০০ গ্রাম; হলুদ ছোট এক চামচ; লবঙ্গ দু'চামচ; জল ৫৩০ মিলিগ্রাম; বেগুন ২৩০ গ্রাম (সমানভাবে টুকরো করা), সাদা তিল বড় তিন চামচ; গোল মরিচ ১২টা; ধনে বড় দেড় চামচ; লবঙ্গ ৮ খানা; দারুচিনি ছোট সিকি চামচ; ঘি বড় পাঁচ চামচ; কাজুবাদাম (দু'ফালি করা) আধ কাপ; আদাকুচি বড় আধ চামচ; কাঁচা লবঙ্গ কুচি ছোট দু'চামচ; কালো সরিষা ছোট আধ চামচ; ছোট এলাচ ৪টি (সামান্য চূর্ণ করা); ভাজা কারিপাতা ৬/৭ খানা; লেবুর রস বড় আধ চামচ; চিনি ছোট ১ চামচ; ধনে পাতা কুচি বড় তিন চামচ।

প্রস্তুত পদ্ধতি :

১। প্রথমে ভাল করে চাল বেছে ধুয়ে জল ঝরিয়ে নিন।

২। হলুদ, ছোট ১ চামচ মুন এবং বড় এক চামচ জল একটি গামলা-বাটির মধ্যে এক সঙ্গে মিশিয়ে নিন। বেগুনের টুকরোগুলি তার মধ্যে ফেলে একটু নেড়েচেড়ে নিন।

৩। সাদা তিল, গোল মরিচ, ধনে এবং লবঙ্গ একটি ভারী কড়াইতে ভাল আঁচে ভেজে নিন। সাদা তিলগুলি যতক্ষণ পর্যন্ত বাদামীবর্ণ ধারণ না করছে, ততক্ষণ ছাড়াতে থাকুন। মাঝে মধ্যে নেড়ে দেবেন। ভাজা হয়ে গেলে সঙ্গে সঙ্গে সেগুলিকে ঠান্ডো করে নিন। সঙ্গে কাঁচা দারুচিনি মিশিয়ে একটু নেড়েচেড়ে রেখে দিন।

৪। মাঝারি আঁচে একটি দুই লিটার আয়তনের ভারী কড়াইতে ঘি গরম করুন। তাতে কাজুবাদামগুলি বাদামী বর্ণের করে ভেজে ফুলে রাখুন। আবার সেই ঘি আরও একটু গরম করে আদা এবং লবঙ্গ কুচি, কালো সরিষা এবং এলাচ দিয়ে ফোড়ন দিন। সরষে ফুটে গেলে কারিপাতা এবং বেগুনের টুকরোগুলি ঢেলে দিন। বেগুনগুলি সামান্য বাদামী বর্ণ ধারণ না করা পর্যন্ত আরও একটু জেলে নিন।

৫। চাল ঢেলে দিন। আরও ২ মিনিট ভাজুন। জল ঢালুন। মশলার পাউডার, প্রবলিষ্ট মুন, লেবুর রস, চিনি, ভাজা কাজুবাদাম এবং বড় দেড় চামচ ধনে পাতার কুচি সব মিশিয়ে আঁচ খুব চড়া করে দিন। অন্ন সময়ের মধ্যেই ভাত ফুটে উঠবে।

৬ ফুটে উঠলে আঁচ কমিয়ে দিন ভাল করে ঢাকনা চাপা দিন এবং প্রায় ২০ থেকে ২৫ মিনিট চূপচাপ বসিয়ে রাখুন। আগুন নিভিয়ে জাত নামান। ৫ মিনিট ঢাকনা খুলে রাখুন। এতে ভাত আবার শক্ত হবে।

৭। পরিবেশনের কিছু আগে একটা কাঁটা চামচ দিয়ে ভাতটা আঁতে করে নেড়েচেড়ে আরবারে করে নিন। সঙ্গে অবশিষ্ট ধনেপাতা মিশিয়ে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

ফুলকপি পোলাও

এই সুস্বাদু পোলাও মশলাযুক্ত কচি ফুলকপি দিয়ে রান্না করা হয়। ফুলকপির সবগুলি টুকরো যেন সমান হয়। টুকরোগুলো অসমান হলে ভাল ভাবা হবে না। টুকরোগুলিকে ভাজতে ভাজতে ছাপকা বাগামী করে নিতে হবে। এরপর জায়র এ অবস্থায় নারিকেল এবং দই-এর একটি মিশ্রণ ঢেলে কপি নরম না হওয়া পর্যন্ত সিদ্ধ করতে হবে। পরে তা মশলাযুক্ত অন্নের সঙ্গে মিশিয়ে সুসিদ্ধ করতে হবে।

এই ফুলকপি পোলাও আশ্বাসন করে আপনি চমৎকৃত হবেন এবং বুড়তে পারবেন যে তা কত উপভোগ্য। নিম্নে তার বিস্তারিত বিবরণ দেওয়া হল।

উপকরণ : (৮ জনের)

ফুলকপির জল :

২৫ গ্রাম মুনো নারিকেল কোরা; ১ টেবল চামচ কাঁচা লম্বা কুচি; ১ টেবল চামচ আদা কুচি, ৩ টেবল চামচ ধনে পাতা কুচি, ১২০ মিলি লিটার টক দই; ছোট আধ চামচ হলুদ; ছোট ১ চামচ লবণ; ছোট সিলি চামচ গোলমরিচের গুড়ো; ৩ টেবল চামচ ঘি; ১টি ছোট কচি ফুলকপি

অন্নের জল :

৯৫ গ্রাম বাসমতি চাল; ৩ টেবল চামচ ঘি, ১টা তেজপাতা, ছোট দেড় চামচ জিরা; ছোট আধ চামচ কাশো সরষে, ৪টি এলাচ, ৪৮০ মিলি জল, ছোট ১ চামচ চিনি; কয়েক টুকরো পাতিমেঝু।

প্রস্তুত থালা :

ফুলকপি রান্নার পদ্ধতি :

১। নারিকেল, কাঁচালম্বা, আদা, ধনেপাতা এবং দই একত্রে পেষণযন্ত্রে চন্দনের মতো মিহি করে পেষণ করুন। দই ছাড়া অন্যান্য উপাদানগুলি ইচ্ছে করলে শিলনোড়াততও

বেটে নই-এর সঙ্গে মিশিয়ে নিতে পারেন। এবার মিশ্রণটা একটা পাত্রে নিয়ে জাতে হলুদ, মুন এবং গোলমরিচের গুড়ো মিশিয়ে নিন।

২। একটি ভারী দু'লিটার আয়তনের সসপ্যানে বড় তিন চামচ ঘি গরম করুন। প্রথমে সামান্য ধোঁয়া উঠবে, এর পর যখন ধোঁয়া গুঠা বন্ধ হবে তখন ফুলকপির টুকরোগুলি পাত্রে ঢেলে দিন এবং প্রায় পাঁচ মিনিট কিংবা যতক্ষণ টুকরোগুলি সামান্য খানামী রুপের না হয় ততক্ষণ ভাজতে থাকুন। এবার এগুলির সঙ্গে উপভোগ্য দই-এর মিশ্রণটা ঢালুন এবং ভাল করে মর্ড়িয়ে মিশিয়ে নিন। এরপর একটা আঁচ কমিয়ে ফুলকপির টুকরোগুলি শুকানো করে ভাজুন এবং অধিক সিদ্ধ করুন।

৩। এবার মিশ্রণটি আঁচ থেকে নামিয়ে একটা ছোট বাতিহে রাখুন এবং পাত্রে ঘিয়ে নিন।

অন্ন রান্নার পদ্ধতি :

১। চালটা ভাল করে ঝাড়াই বাছাই করে দু-তিন মাস মুখে নিন এবং কিছুক্ষণ জলে ভিজিয়ে পরে চালুনি দিয়ে জল ঝরিয়ে নিন।

২। একটি ভারী দু'লিটার আয়তনের সসপ্যানে বড় দেড় চামচ পরিমাণ ঘি গরম করুন। এবার তেজপাতা, জিরা, কাশো সরষে এবং এলাচ দানার ফোড়ন ফুটন্ত থিতে ছেড়ে দিন। যখন সরষে ফুটেও থাকবে ঠিক সেই সময় চাল ঢেপে ২-৩ মিনিট ভাজুন।

৩। এরপর জল এবং চিনি ঢেলে দিন এবং আঁচ শুব বাড়িয়ে দিন। জল ফুটে উঠলে দই ফুলকপির মিশ্রণটি ঢেপে দিন, সঙ্গে আঁচও কমিয়ে দিন এবং শক্ত করে ঢাকনা দিয়ে চাপা দিন। তারপর ২০-২৫ মিনিট নাড়াচাড়া না করে বসিয়ে রাখুন এবং লক্ষ্য রাখুন জল শুকিয়ে দেল কিনা, মাঝে মাঝে দু'একটি অন্ন তুলে হাতে টিপে দেখুন সিদ্ধ হল কিনা। ভাল সিদ্ধ হবে এবং জল শুকিয়ে গেলে উনুন নিভিয়ে দিয়ে আঁচ পাঁচ মিনিট উনুনেই বসিয়ে রাখুন। জাতে অন্ন বেশ জমার্ত ভাব ধরবে। পরিবেশনের পূর্বসূত্রে ঢাকনা খুলে অবশিষ্ট ঘি মিশিয়ে চামচ দিয়ে নাড়াচাড়া করে ঝকঝকে করে দিন। এবার কয়েকটি লেবু হাকা করে কেটে অন্নের চারপাশে সাজিয়ে দিন। শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

তেঁতুল ভাত

উপকরণ : ৩ কাপ বাসমতি চাল, ৬ কাপ জল; ২টা আমরকি পরিমাণ তেঁতুল, ১ কাপ গরম জল; ছোট আধ চামচ জিরা, ছোট আধ চামচ আঁচ গোলমরিচ; ছোট আধ চামচ মেথি; বড় ৪ চামচ কাঁচা তিল; বড় ৬ চামচ শুকনো নারিকেল; ছোট ৪ চামচ রসম

পাউডার; ছোট ২ চামচ নুন; বড় ৪ চামচ শুষ্ক; ৪ চামচ তেল; বড় ৪ চামচ কাঁচা বাদাম (দু' ফালি করা); ছোট ২ চামচ কালো সরিষা; ২০ খানা কারিপাতা।

প্রস্তুত প্রণালী :

১। চাল বেছে, ধুয়ে জল ঝরান।

২। ৬ কাপ জল গরম করুন। তাতে চাল চালুন। জল ফুটে উঠলে আঁচ কমিয়ে পাত্রটি শক্ত করে ঢেকে দিন। প্রায় ২০ মিনিট চূপচাপ বসিয়ে রাখুন। নামিয়ে ঢেকে রাখুন।

৩। এবার আধ কাপ গরম জলে তেঁতুলের বলটি চটকে নিন এবং ছাঁকনী দিয়ে কাইটা আলাদা করুন।

৪। জিরা, গোলমরিচ, মেথি, তিল - একে একে বিনা তেলে তেজে নিন। সুগন্ধ ছড়ালে নামিয়ে চূর্ণ করুন। তখনো নারকেলের সঙ্গে চূর্ণটি মেশান।

৫। এবার তেঁতুলের কাই, রসম পাউডার (ছোট ২ চামচ করে কালো সরিষা এবং গোলমরিচ এবং আধ চামচ ধনেবীজ, ১০টা তখনো লম্বা, ছোট ৩ চামচ মেথি এবং ছোট ৪ চামচ জিরা) অল্প তেলে ফোড়ন দিয়ে চূর্ণ করে নিশেই রসম পাউডার প্রস্তুত। নুন এবং শুষ্ক এক সঙ্গে মিশিয়ে মাঝামাঝি আঁচ কবিয়ে আঁচে থেকে নামান।

৬। এবার ৪ এবং ৫-এর উল্লেখিত মশলার মিশ্রণ করুন।

৭। এবার বাদাম তেলে বাদাম ভেজে নামিয়ে রাখুন। অবশিষ্ট তেল গরম করে কালো সরিষা এবং কারিপাতার ফোড়ন দিন। ফোড়নটি তেঁতুলের মিশ্রণে ঢেলে মিশিয়ে দিন।

৮। এবার আন্দের সঙ্গে বাদাম এবং তেঁতুল-মশলা মিশ্রণটি ভাল করে মিশিয়ে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

টম্যাটো ভাত (৪ জনের)

উপকরণ : ১ কাপ বাসমতি চাল; পোনে ২ কাপ জল; ছোট ১ চামচ লবণ; ছোট ১ চামচ পাখিরা (মিষ্টি লম্বা), বড় ২ চামচ মিষ্টি ভুলসী (কুচি করা), বড় ২ চামচ ঘি, ছোট আধ চামচ হিং (হলুদ বর্ণের) পাউডার, ৪ কাপ পাকা শক্ত টম্যাটো (টুকরো করা), বড় ২ চামচ ধনেপাতা, ছোট ১ চামচ কালো সরিষা।

প্রস্তুত পদ্ধতি :

১। চাল বেছে, ধুয়ে জল ঝরিয়ে নিন।

২। নুন, অর্ধেক ধনেপাতা, টম্যাটো এবং মিষ্টি ভুলসী একত্রে মিশিয়ে মাঝামাঝি আঁচে একটি ২ লিটার আয়তনের পাত্রে ফোটান। সুসিদ্ধ হলে চটকে ছেকে নিন। আরও সিদ্ধ করে কবিয়ে প্রায় দেড় কাপ সস তৈরী করুন।

৩। অন্য একটি ২ লিটার আয়তনের পাত্রে অল্প মাঝারি আঁচে ঘি গরম করুন। সরিষা ও হিং-এর ফোড়ন দিন। এবার চাল ঢেলে ২ মিনিট ভাজুন।

৪। চাল অল্প কাঁচের মতো হলে ফুটন্ত জল ঢালুন। আঁচ চড়িয়ে চাল ফোটান। ফুটে উঠলে আঁচ কমিয়ে শক্ত করে ঢাকনা দিন এবং ১৫-২০ মিনিট সিদ্ধ করুন।

৫। জল শুকিয়ে গেলে আঁচ থেকে নামিয়ে ৫ মিনিট ঢেকে রাখুন। ঢাকনা ফুলে টম্যাটো সস এবং অবশিষ্ট ধনেপাতা ছিটিয়ে নেড়েচেড়ে মেশান। ইচ্ছা করলে কিছু মিষ্টি ভুলসী পাতার কুচিও মেশাতে পারেন। শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

দই ভাত (৪ জনের)

বৈদিক রত্ন শাস্ত্রে এই দই ভাতের উল্লেখ পাওয়া যায়। এটা সহজপাচ্য এবং পুষ্টিকর। সকালের কিংবা দুপুরের এসব হিসাবে তা পরিবেশন করা চলে। রাতে দই ভাত নিষিদ্ধ।

উপকরণ : ১ কাপ বাসমতি চাল; ২ কাপ জল, বড় ২ চামচ ঘি; ছোট ১ চামচ লবণ; সোয়া কাপ টক দই কিংবা খসমালাই; নিকি চামচ আদা বাটা বা চূর্ণ।

১। চাল বেছে, ধুয়ে কিছুক্ষণ জলে ভিজিয়ে পরে জল ঝরিয়ে নিন।

২। দেড় লিটার আয়তনের একটি ভারী সসপ্যানে জল গরম করুন। জল ফুটে উঠলে চাল ঢেলে দিন। একটু নেড়েচেড়ে আঁচ, খুব কমিয়ে ভাল করে ঢেকে দিন। ২০ থেকে ২৫ মিনিট চূপচাপ বসিয়ে রাখুন। চাল সুসিদ্ধ হয়ে জল যখন শুকিয়ে যাবে, তখন আঁচ থেকে নামিয়ে আরও পাঁচ মিনিট ঢেকে রাখুন।

৩। ভাতটি একটা চাপটা ঝালায় ছড়িয়ে দিন। তাতে ঘি এবং নুন ঢেলে ঘীরে ঘিরে মিশিয়ে দিন।

৪। ভাত যখন ঠান্ডা হবে, তখন তাতে দই কিংবা খসমালাই এবং আদা বাটা মিশিয়ে নিন। এবার শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

দ্রষ্টব্য : ইচ্ছা করলে বিড়নি, অড়হর, মটর এসব ডাল এবং আদা কুচি ঘিতে ফোড়ন দিয়েও অন্য আরেক রকম দই ভাত করা যায়। শুধু আর কাঁচা আদাবাটা মিটে হবে না।

নারকেল ভাত (৪ জনের)

উপকরণ : ১ কাপ বাসমতি চাল; ২ কাপ জল; ছোট পোনে ১ চামচ নুন; দেড় ইঞ্চি দারুচিনি; ৬ খানা লবঙ্গ; ১০০ গ্রাম খাঁটি নারকেল তেল (কিংবা ঘি), আধখানা খুনো নারকেল কোরা এবং কিছু নারকেল কুচি; ছোট ১ চামচ জিরা; ছোট আধ চামচ কালো সরষে; ৫০ গ্রাম কাজুবাদাম (দু'ফালি করা)।

প্রস্তুত পদ্ধতি :

১। চাল বেছে ধুয়ে একটু তিজিয়ে রাখুন এবং জল ঝরান।

২। একটি পাত্রে কিছু নারকেল তেল বা ঘি গরম করে প্রথমে কাজুবাদাম এবং পরে নারকেল কুচি সামান্য বদামী করে ভাজুন। তুলে একটি পাত্রে রাখুন নারকেল কোরাটাও সামান্য একটু ভেঙে নামিয়ে রাখুন।

৩। একটি পাত্রে জল গরম করে নামিয়ে রাখুন।

৪। একটি ভারী কড়াইতে নারকেল তেল গরম করুন। তাতে জিরা এবং সরষে ফোড়ন দিন। সরষে ফেটে গেলে চাল ঢেলে সামান্য ভেজে দিন। গরম চাল তেলে নেড়েচেড়ে দিন। সঙ্গে দারুচিনি, নুন এবং আধ লবঙ্গ দিয়ে ফুটান। চাল ফুটে যখন নরম হবে এবং জল শুবে নেবে, তখন নামিয়ে দিছুটা ঠাণ্ডা করুন।

৫। সামান্য ঠাণ্ডা হলে কাঁটা চামচ দিয়ে আতে আস্তে নামুন এবং ভাত ঝরঝরে করে মিশ্র দারুচিনি এবং লবঙ্গ বেছে ফেলে দিন। ভাতের সঙ্গে কাজুবাদাম, নারকেল কোরা ও কুচি ভাল করে মেশান কোন উত্তম সজ্জ (যেমন দই বেগুন) এবং ভাজির সাথে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

বিঃ দ্রঃ ইচ্ছা করলে চাল না ভেজে নুন, দারুচিনি এবং লবঙ্গ সহ আগে ফুটিয়ে নিতে পারেন। নামিয়ে কিছুটা ঠাণ্ডা করে, পরে জিরা এবং সরষে ফোড়ন দিয়ে ভাতের সঙ্গে মেশাতে পারেন। তবে চাল ফুটে গেলে আন্ত দারুচিনি এবং লবঙ্গ স্বাভাবিক বেছে বেছে ফেলে দেবেন। নারকেল কোরা যদি পর্যাপ্ত না হয়, নারকেল ভাত সুবাস্ত হবে না। ভাত ফোটান সময় ছোট আধ চামচ চিনিও মেশাতে পারেন।

দধোধন (৫ জনের জন্য)

খুব অল্প সময়ে এই দধোধন রান্না করা যায়। এটা এক বিশেষ ধরনের দই ভাত। গ্রীষ্মকালে এই দধোধন ভুজিাদায়ক, পুষ্টিবর্ধক এবং ক্রান্তিনিশ্চক। তা হজম করাও সহজ। রান্না করতে সময় লাগবে প্রায় ৩০ মিনিট

উপকরণ : ১ কাপ বাসমতি চাল, ২ কাপ জল, দেড় কাপ টক দই কিংবা স্বাদুমালাই ও দই-এর মিশ্রণ, ছোট ১ চামচ নুন, ছোট সওয়া এক চামচ আদাবাটা, ছোট সিকি চামচ গোলমরিচের গুঁড়া, এক কাপের অর্ধেকের কিছু বেশি কাঁচা আমের কুচি (আম না পেলে শশা কিংবা শাঙ্গর কুচি), বড় দেড় চামচ ঘি বা তিল তেল, বড় আধ চামচ খোসা ছাড়ানো বিড়লি ডাল, ছোট ১ চামচ কালো সরষা, ৮ খানা ডাঙা কারিপাতা; কিছু খনে পাতা।

প্রস্তুত পদ্ধতি :

১। চাল বেছে ধুয়ে কিছুক্ষণ জলে ভিজিয়ে জল ঝরান।

২। একটি ভারী সসপাত্রে অল্প গরম করুন চাল ফুটে উঠলে চাল চালুন একটু নেড়েচেড়ে অর্ধ ঘন্টায় ঢেকে দিন। প্রায় ২৫ মিনিটের মধ্যে চূপচাপ বসিয়ে রাখুন। চাল ফুটে নরম হলে এবং জল শুকিয়ে গেলে নামিয়ে আন ৫ মিনিট ঢেকে রাখুন।

৩। একটা হড়ানো খাণ্ডায় ভাতটা হাতা দিয়ে ছড়িয়ে দিন। সামান্য ঠাণ্ডা হলে দই, নুন, আদাবাটা, গোলমরিচের গুঁড়া এবং আমকুচি সমানভাবে মেশান।

৪। মাঝামাঝি আঁচে একটি ছোট পাত্রে ঘি গরম করুন। ধোঁয়া ওঠান আগেই দুহুঁতে বিড়লি ডাল এবং কাঁচা সরষা ফোড়ন দিন। একটু ভাল করে ভাজুন। ডাল যখন লালচে হবে, সরষে ফোটা বন্ধ হবে, তখন কারিপাতা দিন। ৫ সেকেন্ডে ভেঙে দই মেশানো ভাতে ফোড়ন ঢাকুন এবং আলতোভাবে মেশান।

৫। খনেপাতা দিয়ে সাজিয়ে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

দ্বিতীয় অধ্যায়

চাপাটি পরোটা পুরি

দই চাপাটি (১২ খানা)

দই চাপাটির ভালটিকে সাধারণ চাপাটির মতোই ফতটুকু সন্নিবন করব যাবতে হবে শুবে সেকা হয়ে যাওয়ার পর দই চাপাটিকে একটু বেশি তুলতুলে বলে মনে হয়। কোনও ছাল বা সজির সঙ্গে দই চাপাটি পরিবেশন করা যায়।

উপকরণ : সোয়া ২ কাপ আটা, কিংবা দেড় কাপ আটা এবং পৌনে ১ কাপ ময়দার মিশ্রণ, ছোট আধ চামচ নুন; আয় আধ কাপ চক দই, ৫ টেবল চামচ গরম জল; চাপাটি বেলার জন্য কিছু তকনা আটা; ৫০ গ্রাম ঘি।

প্রস্তুত পদ্ধতি :

১। একটি বড় পাত্রে আটা কিংবা আটা-ময়দার মিশ্রণটি ঢেলে দিন। নুন এবং দই মিশিয়ে মাখতে থাকুন। এবারে একটু বেশি করে গরম জল ঢেলে মিশ্রণটি আরও ভাল করে মাখুন। যদি দেখেন মিশ্রণ শুক আছে, ধীরে ধীরে অল্প করে জল বেশিয়েন। এবার আচ্ছা করে মাখুন। মাখা যত ভাল হবে, চাপাটিও তত মোলায়াম হবে। এবার একটি ভাল পাকিরে ৩ ঘণ্টা ফাপড় দিয়ে ঢেকে রাখুন।

২। চাপাটি বেলার আগে ভালটি আবার মেখে দিন। ১৪ খানা চাপাটি বেলে দিন। বেলার দুপাশে একটু করে তকনা আটা মাখিয়ে নেন। তৈরী করার সময় সেইতলি একটি সামান্য ভেজা কাপড় দিয়ে ঢেকে রাখতে পারেন।

৩। তাওয়া গরম করুন। চাপাটি তাজার আগে চাপাটির গায়ে লেপে থাকা বাড়তি তকনা আটা ঝেড়ে ফেলে দিন। সমানভাবে তাওয়ার উপর বিছিয়ে দিন। চাপাটির এক দিক দ্বারা ১ মিনিট ভেজে দ্বিতীয় পাশে আয় আধ মিনিট ভাজুন।

৪। এবার তাওয়া থেকে তুলে সরাসরি খাতনে ধরুন। সুহুর্ন্তের মধ্যে চাপাটি ফুলে উঠবে।

৫। নামিয়ে উভয়পার্শ্বে বেশি করে ঘি মেখে দিন। শ্রীকৃষ্ণকে নৈবেদ্য করুন।

ছানা চাপাটি (১২ খানা)

একবার শীতকালে শ্রীল প্রভুপাদ কৃষ্ণাবনে যমুনাদেবীকে এই ছানা চাপাটি বানাতে বলেছিলেন। এই ছানা চাপাটিকে প্রভুপাদ নাম দিয়েছিলেন উইন্টার চাপাটি, অর্থাৎ

শীতকালীন চাপাটি। প্রচলিত ঠান্ডার সময় এই চাপাটি নেহকে গরম রাখে এবং তা খুবই পুষ্টিকর। সাধারণত কোনও নৃপের সঙ্গে এই চাপাটি পরিবেশিত হয়। শ্রীল প্রভুপাদ যখন, দুধ এবং ভালগুড়ের সঙ্গে এই চাপাটি খেয়েছিলেন।

উপকরণ : পৌনে ১ কাপ দুধ, ছোট ১ চামচ ভেজা লেবুর রস; সোয়া ২ কাপ আটা; কিংবা সোয়া কাপ আটা এবং ১ কাপ ময়দার মিশ্রণ, ছোট আধ চামচ নুন; চাপাটি বেলার জন্য কিছু তকনা আটা; ৫০ গ্রাম ঘি।

প্রস্তুত পদ্ধতি :

১। দুধ গরম করুন। দুধ ফুটে উঠলে আঁচ থেকে নামান। সঙ্গে সঙ্গে লেবুর রস ছিটিয়ে আরে আরে বাড়ুন। মিনিটের মধ্যে দুধ কেটে ফানা হবার ছানার জল সহ ছানার মধ্যে নুন মেশান এবং অর্ধেক আটা ঢেলে ছাতা দিয়ে বাড়তে থাকুন। ছানা, ছানার জল এবং আটা একনয়ে মেখে একটা বারকোমে নামিয়ে দিন। এবার অতিরিক্ত আটা মেখে মেখে নরম লেচি তৈরী করতে হবে। এই ছানা চাপাটির একটি একটু বেশি সময় ধরে মাখতে হয়। না হলে ছানা আটার সঙ্গে মিশবে না।

২। চাপাটি বেলার আগে ভালটি আবার মেখে দিন। ১৪ খানা চাপাটি বেলে দিন। বেলার দুবিধার্শ্বে চাপাটির দুপাশে একটু করে তকনা আটা মাখিয়ে নেন। তৈরী করার সময় সেইতলি একটি সামান্য ভেজা কাপড় দিয়ে ঢেকে রাখতে পারেন।

৩। মাঝমাঝি আঁচে তাওয়া গরম করুন। চাপাটির গায়ে লেপে থাকা বাড়তি আটা ঝেড়ে এক পাশে দ্বারা এক মিনিট এবং অন্য পাশে আয় আধ মিনিট ভাজুন। সমানভাবে বিছিয়েন যাতে কোথাও কুঁচকে না যায়।

৪। তাওয়া থেকে নামিয়ে ক'সারি আঁচে ধরুন। ফুলে উঠবে। একটু পাকিয়ে নামিয়ে দুপাশে ঘি মেখে কোনও সজিসহ শ্রীকৃষ্ণকে নৈবেদ্য করুন।

মোতি রুটি (১৪ খানা)

মোতি রুটি খুবই পুষ্টিকর এবং সুহান্ন। সাজ এবং সুপ সহজেই তা পরিবেশন করা যায়।

উপকরণ : ২ কাপ আটা, ছোট ১ চামচ চিনি, ছোট চিকি চামচ বেকিং সোডা, ছোট ১ চামচ নুন, নিকি কাপ দুই, ৩ টেবল চামচ কাস্টম তেল, ৩-৬ টেবল চামচ দইহং গরম জল; বেলার জন্য তকনা আটা; ৫০ গ্রাম ঘি।

প্রস্তুত পদ্ধতি :

১। আটা, চিনি, সোজা এবং নুন একসঙ্গে মেশান। দই এবং বাদাম তেল এক সংগে মেশান এবং তাতে ৩ টেবল চামচ গরম জল মেশান। দই-এর মিশ্রণটি সরা খাবার মতো আটার মিশ্রণে ঢালুন এবং চাপাটির উপযুক্ত নরম তাল তৈরী করুন (আটা বা ময়দার তারতম্য অনুসারে জালও কম বেশি মেশাতে হবে)। এবার একটি প্রাচীরের ব্যাগের মধ্যে কিছুটা তেল ঢালুন এবং ব্যাগের সর্বত্র তেলটা ছড়িয়ে দিন। আটার সবটুকু ঢালে দিয়ে একটি বলের মতো তৈরী করে সেই বলির মধ্যে ঢোকান। বলির সমস্ত বায়ু বের করে দিয়ে মুখটা খুব শক্ত করে বেঁধে দিন। আটার তাল পূর্ণ সেই খলিটা কোনও গরম স্থানে ১২ ঘণ্টা ফেলে রাখুন। ঠাণ্ডার দিনে ফধা মুড়ি দিয়ে কিংবা উনুনের পাশে তালাটা রাখতে পারেন। ১২ ঘণ্টা পরে দেখবেন ফুলে উঠেছে এবং টক টক গন্ধ হুড়াচ্ছে।

২। এবার তালটাকে পুনরায় মেখে নিন এবং তা থেকে ১৪ খানা লেচি তৈরী করুন। বেলার সময় চাপাটির দুপাশে আলু করে শুকনো আটা মাখাতে পারেন। তবে সেকার সময় সেই শুকনো আটা যথাসম্ভব ঝেড়ে ফেলে দিতে হবে।

৩। মাঝামাঝি আঁচে ভাঙা গরম ককরন ভাঙার উপর চাপাটি এমন করে বিছিয়ে দিন যেন কোথাও কুঁচকে না যায়। যদি আঁচদুলাসহেও কুঁচকে যায়, তাহলে কুঁচকানো অংশটিতে কোন চাপ দেবেন না। দেড় মিনিট সেকার পর উল্টে দিন। আবার আধ মিনিট সেকা সরাসরি আঁচে ফেলুন। ফুলে উঠলে একবার পাশ ফিরিয়ে নরমিরে ফেলুন। উভয় পার্শ্বে ঘি মেখে সজি এবং সুপ সহযোগে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

খেপলা

উপকরণ : ২ কাপ ময়দা, ১ কাপ আটা; ছোট সেক চামচ লবণ, ছোট ১ চামচ খোয়াস; ছোট ১ চামচ তিল; ৩ খানা কাঁচা লম্বা বাটা; ছোট ১/২ চামচ আদাবাটা; ছোট ১ চামচ চিনি; ৩/৪ কাপ কাদাম তেল, দই ১/২ কাপ, এক মুঠি খনেপাতা কুচ।

প্রস্তুত পদ্ধতি :

১। কাপ তেলের সঙ্গে দই ছাড়া সব মিশান। আলতোভাবে সব মেশানোর পর সব শেষে দই মেশান। এবার চাপাটি তৈরী করে বাকি তেল দিয়ে পরোটার মত ভাজুন। অর্থাৎ চাপাটির দুপাশে নামানো করে তেল ছড়িয়ে দিন (চাপাটি কিছুটা গরম হবার পর)। এই ভাজা চাপাটিই গুজরাটী খেপলা। এই খেপলা দেওপার মতো ভেঁতুল চটনী সহযোগে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করতে পারেন।

বিঃদ্রঃ - আটা ও ময়দার বদলে শুধু ছোলা বেসনের সঙ্গে অন্যান্য উপাদান মিশিয়ে বেসন খেপলা তৈরী করা যায়।

ফুলকপি পরোটা (৫ খানা)

আলু পরোটা, ফুলকপি পরোটা : ইত্যাদি পুর ভরা পরোটাগুলি একই নিয়মে তৈরী করা হয়, শুধু বিভিন্ন প্রকার পুরের ব্যবহারের মাধ্যমে তাতে অনেক বৈচিত্র্য সৃষ্টি করা হয়। মশলাযুক্ত চটকানো আলুসিদ্ধ থেকে গুরু করে, গাজর কুচি, ফুলকপি কুচি, চটকানো সিদ্ধ কড়াইবট, জ্যাম, শুড় ইত্যাদি বহু প্রকারের পুর ব্যবহার করা যায় এবং পুরগুলির অধিকাংশই বিচিত্র মশলার স্বাদে গড়ে বৈচিত্র্যপূর্ণ।

পরোটার উপকরণ : ৪ কাপ আটা, কিংবা ২/৩ কাপ আটা এবং ১/৩ কাপ ময়দার মিশ্রণ; আধ টেবল চামচ নুন; ১ কাপ ঘি, ১/৩ কাপ ঈষদুষ্ণ গরম জল, পরোটা বেলার জন্য কিছু শুকনো আটা।

ফুলকপি পুরের উপকরণ : ৩ টেবল চামচ ঘি, ২ টেবল চামচ খোসা ছাড়ানো আম্রা কুচি; পোনো ৩ কাপ ফুলকপি কুচি, ছোট ২ চামচ গরম মশলা, ছোট সিঁকি চামচ সিমলা মরিচের গুড়া, ছোট সোয়া চামচ নুন, ভাজার জন্য ২/৩ কাপ তেল

প্রস্তুত পদ্ধতি :

১। একটি পাত্রে নুন এবং আটা ময়দা মিশ্রিত করুন। তাতে ঘি ঢেলে মাখুন। প্রথম দিকে একটু বেশি জল ঢেলে একটি দলার মতো করুন। পরে ধীরে ধীরে জল ঢেলে দলাটি মোটামুটি নরম করুন। এবার খুব ভাল করে মাখুন। দলাটি খুব মোলায়েম হলে তার উপরে সামান্য তেল বা ঘি মেখে ভিজা গামছা দিয়ে ৩ ঘণ্টা ঢেকে রাখুন।

২। অন্য একটি পাত্রে মাঝামাঝি আঁচে ঘি গরম করে আদা ফোড়ন দিন। তাতে ফুলকপি কুচি মিশিয়ে নেড়েচেড়ে ভাজুন। ভাজা ভাজা হয়ে এলে গরম মশলা, সিমলা মরিচের গুড়া এবং নুন মেশান। নেড়েচেড়ে আঁচ থেকে নামান। এই পুরটিকে ১০ ভাগে ভাগ করুন।

৩। এবার আটার তালটি থেকে ১০ খানা বল তৈরী করুন। হাতের তালুতে মসৃণ করে নিয়ে সামান্য শুকনো আটার সাহায্যে চাপাটির মতো করে পরোটা বেচুন। পানোরটার গায়ে বেশি শুকনো আটা পেলে বাকলে ভাজার সময় সেগুলি পুড়ে খারাপ গন্ধ ছড়াবে। কুচিগুলি যেন গোল এবং সমতল হয়। একটি কুচি নিয়ে তার চারপাশের কিনারে সামান্য জল লাগিয়ে দিন।

৪। কিনারে জল লাগানো কুচিটির মাঝখানে সমতলভাবে ফুলকপি পুর বিছিয়ে দিন। পুর যেন খুব কিনারে না জমে, আর একটি চাপাটি নিয়ে তার উপর বিছিয়ে আলতোভাবে চেপে চেপে ব্যাস বের করুন। কিনারটা টিপে টিপে দুটো চাপাটি জোড়া

লাগিয়ে দিন। কিনারাটা যদি বেশি বেধিয়ে থাকে, ছুরি দিয়ে কেটে খানিকটা বাদ দিতে পারেন। একই নিয়মে সব পরোটা বানিয়ে আলাদা আলাদা করে বিছিয়ে রাখুন।

৫. মাঝামাঝি আঁচে জাওয়া পরম কর্তব্য। এগুটি ঘি ছিটিয়ে দিন। তাওয়াতে এক ছোটো ছাল ফেলে যদি দেখেন যে জালটা লক্ষ্যবস্তু করে শুকিয়ে যায়, তবে বুঝবেন জাওয়া প্রকৃত। এবার সত্তর্কভাবে পরোটা বিছান। দেড় মিনিট ভেজে ছোট এক চামচ ঘি ছিটান। এক পাশে দু' ভিন মিনিট ভেজে পাশ ফিরিয়ে আনও ছোট এক চামচ ঘি দিন। আরও দু'মিনিট ভাজুন। মাঝে মাঝে হাতল দিয়ে সামান্য চাপ দিলে পরোটা কিছুটা ফুলবে। সামান্য বাদামী হলে নামিয়ে ফেলুন। অনুরূপভাবে সব পরোটা ভেজে চাটনী সহযোগে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

আলু পরোটা (১০ খানা)

যমুনাদেবী সান্নী একদিন পুরাতন দিল্লীর পরোটারি থেকে বজার করতে গিয়ে পরোটারিওয়ালাদের পরোটা তৈরী করতে দেখে এই পরোটাটি শিখেন। পরে তিনি যখন শ্রীম প্রভুপাদকে তা করে দেন, তখন প্রভুপাদ জানতে পারেন যে কোথা থেকে তিনি (যমুনাদেবী) তা শিখেছেন। যমুনাদেবীর মুখ থেকে সব কথা শুনে শ্রীম প্রভুপাদ বলেছিলেন যে, একজন পর্যবেক্ষণশীল পাঠক শুধুমাত্র দর্শন এবং শ্রবণের মাধ্যমেই ব্রহ্মের বিভিন্ন পদ শিখতে পারেন। শ্রীম প্রভুপাদ নিম্নোক্ত ৩টি মা, মাসী এবং ফেরিওয়ালাদের সান্নী করা দেখে অনেক গল্প শিখেছিলেন। এই আলু পরোটা টি যমুনাদেবীর অন্যতম প্রিয় পরোটা।

কিটি তৈরির উপকরণ : ৪ কাপ আটা, কিংবা ২/৩ কাপ আটা এবং ১/৩ কাপ ময়দা; গিষণ, আধ টেবল চামচ নুন, ১/৩ কাপ তরল ঘি, ১/৩ কাপ গরম জল, বেলার জন্য কিছু শুকনো আটা।

পুর তৈরির উপকরণ : ২ টেবল চামচ ঘি, আধ টেবল চামচ আলু কুচি, আধ টেবল চামচ কাঁচা লঙ্কা কুচি, আধ টেবল চামচ জিরা, আড়াই কাপ নিচু করা আলু (খোসা ছাড়িয়ে চটকানো), আধ টেবল চামচ ধনে গুঁড়া, ছোট লিক চামচ সিমলা মরিচের গুঁড়া, ছোট আধ চামচ হলুদ, আধ টেবল চামচ নুন, ১ টেবল চামচ লেবুর রস, ছোট ২ চামচ শুড়, ৩ টেবল চামচ ধনেপাতা কুচি, ১/২ কাপ তরল ঘি।

প্রস্তুত পদ্ধতি :

১. আটা, নুন এবং ঘি একসঙ্গে রাখুন। পরিমাণ মতো ঠিক রেখে, প্রথম দিকে ভাল একটি বেশি করে চালুন এবং শেষ দিকে খুব সতর্কভাবে অল্প অল্প জল ঢেলে খুব করে মাঝামাঝি করুন। একটি মধ্যমীয়া তাল বানিয়ে ৩ ঘন্টা ঢেকে রাখুন।

২। একটি কড়াইতে মাঝামাঝি আঁচে ঘি গরম করে তাতে আনাকুচি, কাঁচা লঙ্কা এবং জিরা ফোড়ন দিন। ফোড়ন বাদামী বর্ণ ধারণ করলে তাতে চটকানো আলু, ধনের গুঁড়া, সিমলা মরিচের গুঁড়া হলুদ, নুন, লেবুর রস, শুড় এবং ধনেপাতা বেশান। কিছুক্ষণ নেড়েচেড়ে ভেজে তুলে রাখুন। ঠাণ্ডা হলে ১০ খানা বস করুন।

৩। আটার ভালটি গুনরায় মাঝামাঝি করে ২০ খানা বল তৈরী করুন। তা থেকে বসূণ এবং সমান আয়তনের ২০ খানা গোলা চাপাটি তৈরী করুন। বেলার সময় অল্প করে শুকনো আটা চাপাটির নুপাশে মাখিয়ে নেবেন। এবং বেল হয়ে গেলে চাপাটির গায়ে লেগে থাকা শুকনো আটা থেকে ফেলে দেবেন।

৪। এবার একটি চাপাটি নিন। তার কিনারে চাপাশে একটু করে জল মাখিয়ে নিন। মাঝখানে সমতলভাবে আলুপুর্ন বিছিয়ে দিন। দ্বিতীয় একটি চাপাটি নিয়ে তার উপর বিছিয়ে আলুভোজ্যের চেপে চেপে ভেতরের গ্যাস। ৫. কড়াইতে দুই টিপে জ্বতে দিন। বাকি দুটো চাপাটি সমান চাপে না হয়, দুটি করে দিন। থেকে থেকে সমান করে নিতে পারেন। একইভাবে ১০ খানা পরোটা তৈরী করুন।

৫। জাওয়া পরম কর্তব্য। এগুটি করে ঘি ছিটিয়ে দিন। এগুটি করে পরোটা ভাজতে থাকুন। মাঝে মাঝে ঘি ছিটাবেন এবং পাশ পরোটা ৬৩ দিয়ে আলুভোজ্যের চেপে ধরবেন। নুপাশে বাদামীবর্ণ ধারণ করলে নামিয়ে প্রাণ্যকে নিবেদন করুন।

দই পুষ্টি (১২ খানা)

উপকরণ : ২ কাপ আটা, কিংবা ১ কাপ আটা ও ১ কাপ ময়দার মিশ্রণ, ছোট আধ চামচ নুন, ১ টেবল চামচ জিরা জিয়ার গুঁড়া বা আস্ত কাঁচা পোস্ত, ছোট ১ চামচ গোণ মরিচের গুঁড়া, ২ টেবল চামচ তরল ঘি, পৌনে ১ কাপ দই বা ঘোল, ১ লিটার ঘি বা বাসার তেল।

প্রস্তুত পদ্ধতি :

১। একটি গামলাতে আটা, নুন, জিয়ার গুঁড়া বা পোস্ত, গোণমরিচের গুঁড়া এবং ২ টেবল চামচ তরল ঘি একসঙ্গে বেশান। ভাল করে মিশিয়ে আস্তে আস্তে দই ঢালুন। চাপাটি থেকে একটু শক্ত অথচ নমনীয় করে তাল তৈরী করুন। হাত ধুয়ে দুহাতে তেল বা ঘি বেখে যথাসময় মাঝামাঝি করে ভালটি মোলায়েম করুন। এবার একটি স্যাঁতসাঁতে কাগজ দিয়ে ভালটি আড়াই থেকে তিন ঘন্টা ঢেকে রাখুন।

২ পুরি বেলার আগে ভালটিকে আবার একটু মাখামাখি করুন। দই পুরির ভালটি যেন এমন শুভ হয় যে, বেলার সময় আর শুকনো আটা বা ময়দার সাহায্য নিতে না হয়। ১৬ খান্য লেচি বানিয়ে প্রতিটি লেচিতে অল্প করে ঘি লাগিয়ে পুরি বেলে নিন।

৩, ঘি গরম করে সতর্কভাবে পুরি ছাড়ুন। পুরি যখন ভেসে উঠবে, তখন হাতল দিয়ে সামান্য চেপে ধরুন। ফুলে উঠলে পাশ ফেরান। হালকা বাদামী করে পুরি ছাড়ুন। ঘি বেশি গরম হলে মাঝে মাঝে আঁচ থেকে নামাবেন এবং প্রয়োজনে ঠাণ্ডা ঘি সেশাবেন। পুরিতে যেন কোন ছিদ্র না হয় কারণ তা হলে তাতে ঘি ঢুকে যাবে। তেল করিয়ে সজি সহযোগে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

বিঃ দ্রঃ- দই একটু ঘন এবং টক হলে দই পুরির পৃথক স্বাদ বোঝা সহজ। কিংবা দই-এর ভাল কাপড় দিয়ে হেঁকে দেহিন নামক সরষ ছানা করে তা দিয়েও পুরি বানাতে পারেন। দই-এর বদলে শুধু দুধের সরষ ছানা ধানিয়ে ছানাপুরি বানাতে পারেন। তেমনি দুধের ঘন সর বা ক্ষীর মিশিয়ে মথাক্রমে সরপুরি বা ক্ষীরপুরি করা যেতে পারে।

কলা পুরি

উপকরণ : সিলিপুড়ী কলা ২/৩ টে, বেসন ১০০ গ্রাম (হোলার বেসন), আটা ৩৫০ গ্রাম; চুঁড়া হলুদ ছোট আধ চামচ; মিঠা সোডা ৪ চিমটি; জিরা ছোট ১ চামচ; লবণ ছোট ১ চামচ; ঘি বড় ১ চামচ; চিনি ছোট ১ চামচ, ঘি বা বাদাম তেল ৫০০ গ্রাম; লেবুর রস ছোট ২ চামচ।

প্রস্তুত পদ্ধতি :

১ বেসন এবং আটা চেলে নিন। এবার আটা ও বেসন একত্রে মিশিয়ে সবে লবণ, চুঁড়া হলুদ, জিরা, চিনি, মিঠা সোডা মেশান। বড় ১ চামচ ঘি মিশিয়ে এতলিতে ভাল করে মগান দিন।

২। এবার কলা চটকে খুব দ্রুত চেলে নিন এবং তার সাথে লেবুর রস মিশিয়ে নিন। লেবুর রস না মেশালে পুরির রঙ ভাল হবে না। মিশ্রণটিতে আস্তে আস্তে লেবুর রস মেশানো কলার রস ঢালুন এবং পুরির মিশ্রণের মতো মাখামাখি করুন।

৩। এবার উনানে কড়াই বসিয়ে ঘি গরম করুন। ঘি গরম হলে পুরির মতো বেলে নিয়ে ভাজুন। ডাঙা যেন একটু বাদামী রংের হয়।

৪ গরম কলাপুরির সঙ্গে বেগুনভাজি, আলুর কিংবা যে কোন রাইতা দিয়ে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন। কলাপুরির মিশ্রণে কখনও জল দেখাবেন না।

বিঃ দ্রঃ- কলার বদলে পাকা আমের রস কিংবা চটকানো পাকা পেঁপে দিয়ে যথাক্রমে আমপুরি কিংবা পেঁপে পুরি বানানো যায়। অনুকূল বিভিন্ন ফলের রস কিংবা টকাটোর রস দিয়েও বিভিন্ন রকমের পুরি বানাতে পারেন।

ভতুরা পুরি (১২ খান্য)

উপকরণ : আধ কাপ ছোট দানার সুজি কিংবা ময়দা, আধ কাপ টক দই, পোনে ২ কাপ ময়দা; ছোট আধ চামচ নুন, ছোট এক চামচ চিনি; ছোট আধ চামচ বেকিং পাউডার বা সোডা, ৩ টেবল চামচ গলান ঘি কিংবা বাদাম তেল, সিকি কাপ গরম জল; ১ লিটার ঘি।

প্রস্তুতি পদ্ধতি :

১। সুজি এবং দই ভাল করে মেশান। মিশ্রণটি একটি পাত্রে পুরে তার মুখটা শুভ করে ঢেকে দিন। পাটটি একটি অগ্নি গরম হলে ৮ থেকে ১০ ঘণ্টা চুপচাপ বসিয়ে রাখুন।

২। এবার পোনে ২ কাপ শুকনো ময়দার সঙ্গে নুন, চিনি, বেকিং পাউডার এবং গলান ঘি মাখুন। আস্তে আস্তে দই মিশ্রণের মিশ্রণটি মেশান। খুব করে মাখামাখি করুন। ভালটি যেন বেশ নরম হয়। ভালটি একটি বাথবোলে রেখে হাত ধুয়ে নিন। দু'হাতে পর্যাপ্ত পরিমাণ বাদাম তেল মেখে ভালটি ভালভাবে বিছাকণ (৫মপক্ষে ৮ মিনিট) মাখুন। ভালটিকে আরও আয় আধ থেকে ৩ ঘণ্টা পর্যন্ত ঢেকে রাখুন।

৩। ভতুরা ভালটি ফেহেতু বেশ নরম করেই তৈরি করতে হয়, তাই অন্যান্য পুরির মতো তেল বা ঘি দিয়ে তা বেলা যায় না। বেলার আগে হাতের কাছে শুকনো ময়দা শুষত রাখুন। ভালটি আবার একটু মেখে নিয়ে ১২ খান্য লেচি তৈরি করুন। প্রতিটি লেচি শুকনো ময়দার উপর রেখে চাপ দিয়ে সামান্য চেপে ধরুন। এভাবে নুপাশে একটু শুকনো ময়দা লাগিয়ে সাধারণ পুরি থেকে সামান্য ভারী করে বেলে নিন। শুকনো ময়দা যেন যথাসম্ভব কম লাগানো হয়।

৪। চারী কড়াইতে ঘি গরম করুন। হাত দিয়ে ঝেড়ে ঝেড়ে পুরির উপর লেপে থাকে শুকনো ময়দা যথাসম্ভব ফেলে দিন। সতর্কভাবে গরম ঘিতে ছাড়ুন, প্রথমে তা নীচে ছুঁবে যাবে। একটু পরেই তা উপরে উঠে আসবে। সেই মুহূর্তে তাকে হাতা দিয়ে আলতোভাবে চেপে রাখুন। তা হলেই ভতুরা বেধুনের মতো ফুলে উঠবে। লক্ষ্য রাখবেন যেন পুরির কোথাও ছিদ্র না হয় কারণ ছিদ্র পথে ঘি ঢুকে যেতে পারে। অল্প সময়ের মধ্যেই পাশ ফিরিয়ে ভাজুন। ভতুরা পুরি যেন খুব কড়া ডাঙা না হয়, বাদামী বর্ণ ধারণ

করার আগেই নামিয়ে বিন এবং ঘি ঝরান। লক্ষ্য রাখবেন যেন পুরিতে কোন চাপ না পড়ে, ঘি খুব গরম হলে মাঝে মাঝে আঁচ থেকে নামাতে হবে কিংবা ঠাণ্ডা ঘি মিশিয়ে উষ্ণতার ভারনাম্য বজায় রাখতে হবে। পুরি ভাজা হয়ে গেলে কোনও সজ্জি সহযোগে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

খমিরি পুরি

খমিরি বা কামি হচ্ছে এক প্রকার স্বাদবিক গণ্ডে। এটি অনেকটা আধুনিক ইন্ডের মতো কাজ করে। আটা ময়দার সঙ্গে খমি মিশিয়ে যে পুরি তৈরি করা হয়, তাকেই পুরি বলা হয়। জিলিপির কারিগরদের কাছে এই খমিরি পাওয়া যায়। যদি নিজেই খমি তৈরি করতে চান, তা হলে নিম্নোক্ত পদ্ধতি তা করতে পারেন। খমিরি পুরি স্বাদে এবং গন্ধে অনেকটা গরম পঁউরটির মতো এবং খুব তুলতুলে হয়।

খমি তৈরির উপকরণ : ১ কাপ দু'তিন দিনের পুরাতন টক দই, ছোট ৩ চামচ গুড়; এক চিমটা বোকাং পাউডার (শীতের দিনে); ১ কাপ সহনযোগ্য গরম জল; দেড় কাপ ময়দা।

খমি প্রস্তুত পদ্ধতি : দই, গুড়, বোকাং পাউডার, গরম জল এবং ময়দা এক সঙ্গে মোটাতে থাকুন, ১০ মিনিট আঁচ করে ফেটিয়ে তা একটি প্লাস্টিকের প্যাকেটে ভরুন। প্যাকেটের সমস্ত বাতাস বের করে দড়ি বা গার্ডার দিয়ে প্যাকেটের মুখ বন্ধ করুন। একটি শুকনো গামছা দিয়ে জড়িয়ে প্যাকেট কোনও শুকনো জায়গায় রেখে দিন। শীতের দিনে উনানের পাশে রাখতে পারেন। ১২ ঘণ্টা মোট কোনও নাড়াচাড়া করবেন না। তা হলেই খমি প্রস্তুত।

খমিরি পুরির উপকরণ : পূর্বোক্ত খমি সবটুকু, ২ কাপ ইলুৎ গরম জল, ৫ কাপ ময়দা বা আটা ও ময়দার মিশ্রণ, ছোট ২ চামচ নুন, ৫ টেবল চামচ ঘি, ভাজার জন্য ১ ছিটায় ঘি।

খমিরি পুরির প্রস্তুত পদ্ধতি : আটা ঢেলে দিন। সঙ্গে নুন এবং ৫ টেবল চামচ ঘি ঢেলে ভাল করে মিশ্রিত করুন। অন্য একটি পাত্রে গরম জলের মধ্যে খমি ঢেলে ভাল করে ঘুঁটে দিন। এবার খমি নিশ্চিত গরম জলটা ময়দা দেওয়া আটার সঙ্গে মিশিয়ে রাখুন। যদি খুব নরম বোধ হয়, তা হলে প্রয়োজন মতো আরও ময়দা দেওয়া আটা মিশাতে পারেন। খুব ভাল করে মাখামাখি করে, একটি তালপাত পাکیয়ে তার চারপাশে ঘি মাখুন। একটি পাত্রে তেল মেখে তালটি একটি গরম জায়গায় ৩ থেকে ১২ ঘণ্টা ঢেকে রেখে দিন। পরে আবার মাখামাখি করে ছোট ছোট গোট করে পুরি কেবল এবং ভাসা তেলে ভেজে দিন। সজ্জি বা সুপ সহ শ্রীকৃষ্ণকে নিকেল করুন।

তৃতীয় অধ্যায়

ডাল এবং সুপ

টম্যাটো মুগডাল (৫ জনের)

শ্রীল প্রভুপাদের বোন ভবত্যাশ্রী দেবী অতি চমৎকার ডাল রান্না করতেন। শ্রীল প্রভুপাদের শিষ্যরা তাঁর বোনকে পিসিমা বলে ডাকতেন। পিসিমা এই টম্যাটো মুগডালের বিশেষ পদটি শায়ই করতেন। রান্না করতে দেড় ঘণ্টার মতো সময় লাগবে।

উপকরণ : পৌনে ১ কাপ মুগডাল, সোয়া ৭ কাপ জল, ছোট চামচে পৌনে ১ চামচ হলুদ; ২ ইঞ্চি পরিমাণ দারুচিনি, বড় ৩ চামচ ঘি, ছোট ২ চামচ ধনেবীজ, ছোট ১ চামচ জিরা; ছোট আধ চামচ মৌরী, বড় আধ চামচ তিল, ৩টা আত লবঙ্গ, ৪ খানা সবুজ এলাচ, ৫ খানা গোলমরিচ, ছোট দেড় চামচ নুন, ২ খানা কাণ সবুজ লঙ্কা (দু ফালি করা); বড় ১ চামচ চিনি, ২ খানা মাঝারি পাকা টম্যাটো (টুকরো করা), বড় ৩ চামচ

প্রস্তুত পদ্ধতি :

১। ডাল ভাল করে বেছে ধুয়ে জল ঝরান।

২। একটি ভারী সসপানে ডাল, জল, হলুদ, দারুচিনি তুংগে এবং সামান্য ঘি দিয়ে চড়া আঁচে ফোটান। ডাল ফুটে উঠলে আঁচ কমিয়ে ৫ থেকে ৬ দিন এবং ১ ঘণ্টা সিদ্ধ করুন।

৩। ডাল যখন সিদ্ধ হবে তখন একটি ভারী পোহার বড়াই অল্প আঁচে গরম করুন, ধনেবীজ, জিরা, মৌরী, তিল, লবঙ্গ, এলাচ এবং গোলমরিচ ভাজুন। মাঝে মাঝে নেড়েচেড়ে ৮-১০ মিনিট পরে তিল যখন একটু বাদামী হয়ে আসবে, তখন নামিয়ে রাখুন।

৪। এলাচের বোনা ছাড়িয়ে দানাগুলি ভাজা মশলায় সঙ্গে মেশান। এবার সমস্ত ভাজা মশলা একসঙ্গে মিহি করে চূর্ণ করুন কিংবা শিলনোড়ায় বেটে দিন।

৫। ডাল সুসিদ্ধ হলে নামিয়ে দারুচিনিগুলি বেছে ফেলে দিন। ডাল কবে ঘুটে দিন।

৬। একটি কড়াইতে মাঝারি আঁচে ঘি গরম করে তাতে লঙ্কা ছাড়ুন এবং বাটা মশলা জালুন। ৩০ সেকেন্ডের মতো ভাজুন। চিনি মেশান এবং নাড়তে থাকুন। চিনি যখন বাদামী বর্ণ ধারণ করবে, তখন টম্যাটো মেশান এবং কিছু জল ছিটিয়ে দিন। ৪ মিনিট

সিদ্ধ করে লক্ষ্যগুলি বেছে ফেলে দিন এবং টম্যাটো-মশলা মিশ্রণটি ভালের মধ্যে চালুন। ভাল আর একবার ফোটান। নামিয়ে দুমিনিট ঢেকে রাখুন। খনেপাতা কুচি মিশিয়ে অনুবাহন সহ শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

সাধারণ

উপকরণ : অড়হর বা মটর ডাল ৫০০ গ্রাম, সজিনা ডাঁটা ৪টি, পটল অথবা খে কোন শক্ত সজি (বরবটি, কোয়াস) অল্প, লবণ ১ টেবল চামচ, তঁড়া হলুদ ছোট ১ চামচ, তেঁতুল জল দেড় কাপ থেকে ২ কাপ (১০০ থেকে ১৫০ গ্রাম তেঁতুল), বড় লাল সরিষা ছোট ১ চামচ; সাধারণ মশলা ছোট আড়াই চামচ; কারিপাতা ১ টেবল চামচ; নারকেল কোরা ৪ টেবল চামচ; হিং ১ চিমুটা; তকনো লক্ষা ১টা এবং তেজপাতা ২খানা।

প্রস্তুত পদ্ধতি :

সাধারণ আগে জল সামান্য গরম করে তেঁতুল জল তৈরি করুন। সজি কেটে ধুয়ে রাখুন। এরপর ডাল বেছে ভেজে দিন। এবার ডেকটিতে জল গরম করুন। জল ফুটে থাকলে ডাল ছেড়ে দিন। এমনভাবে ডাল সিদ্ধ করুন যাতে ডালটা একেবারে সুসিদ্ধ হয়ে যায়। তারপর ডেকটি নামিয়ে ঢেকে রাখুন। এবার উনুনে কড়াই চাপিয়ে ঘি বা তেল গরম করুন। তাতে ১টা তকনো লক্ষা, তেজপাতা, সরিষা, কারিপাতা, হিং, নারকেল কোরা পর পর দিয়ে নারকেল কোরাটা সামান্য একটু ভাজা হয়ে এলে তাতে সজি ছেড়ে দিন। সজি ভাল ভাজা হলে তেঁতুল জল ঢেলে সামান্য কঁধিয়ে ডাল ঢেলে দিন। এবার তঁড়া হলুদ, লবণ, চিনি দিন এবং সজি সিদ্ধ হলে সবশেষে সাধারণ মশলা দিন। ১ মিনিট ফুটানোর পর নামিয়ে ঢেকে রাখুন। ইন্ডীয় সাথে সাধারণ মানায় ডাল।

বিঃ দ্রঃ সাধারণ মশলা বাজারে কিনতে পাওয়া যায়। তবে ঘরে প্রস্তুত করাই বাঞ্ছনীয়। নিম্নোক্ত উপারে তা প্রস্তুত করবেন :

উপকরণ : খনে ১০০ গ্রাম, তকনো লক্ষা ৩টা, বিউলি ডাল ১০০ গ্রাম; ছোলায় ডাল ১০০ গ্রাম; মেথি ২৫ গ্রাম, হিং ২৫ গ্রাম; জিরা ৫০ গ্রাম।

প্রস্তুত পদ্ধতি : প্রথমে খনে, তকনো লক্ষা, বিউলি ডাল, ছোলার ডাল, মেথি, জিরা ডাল করে ভেজে পাউডার করুন। এবার তকনো হিং পাউডার তাতে মিশিয়ে কৌটাতে রেখে দিন। কৌটার মুখ সব সময় শক্ত করে বন্ধ রাখবেন।

রসম

দক্ষিণ ভারতের বিভিন্ন অঞ্চলে বিভিন্ন রকম রসম রান্না করা হয়। এই রসমটি বামালোর অঞ্চলে প্রচলিত। রসম রান্নার জন্য রসম পাউডার প্রয়োজন। তাই এখানে প্রথমে রসম পাউডার প্রস্তুত করার পদ্ধতির বর্ণনা করা হল।

রসম পাউডার তৈরির উপকরণ :

ছোট ২ চামচ বাদাম তেল; ছোট ২ চামচ কালো সরষে, ১ কাপ খনে বীজ; ১২ খান্য আল তকনো লক্ষা (লাল বর্ণের), ছোট ২ চামচ গোলমরিচ; ছোট ৩ চামচ মেথি; ছোট ৪ চামচ আর জিরা।

রসম পাউডার প্রস্তুত পদ্ধতি :

১। মাঝামাঝি আঁচে একটি ভারী কড়াইতে তেল গরম করুন।

২। সেই তেলে প্রথমে কালো সরষে ছাড়ুন। সরষে ফুটে উঠলে অবশিষ্ট মশলাগুলি ছাড়ুন। ডাল করে নাড়াচাড়া করুন। আঁচ সামান্য কমিয়ে আর তিন মিনিট জ্বালুন। সামান্য বাদামী বর্ণ ধারণ করলে আঁচ থেকে নামিয়ে ঠাণ্ডা করুন। খুব মিহি করে চূর্ণ করুন এবং একটি কীচের বরদে ডাল করে মুখ বন্ধ করে রেখে দিন।

রসম তৈরির উপকরণ :

১ কাপ অড়হর ডাল; ছোট ৪ চামচ ডাল কাঁচা লক্ষা কুচি; ৮ কাপ জল; ৪খানা পাখ টম্যাটো (টুকরো করা), ২ টেবল চামচ খনেপাতা কুচি, ২ টেবল চামচ পুরোঁজ রসম পাউডার, ছোট ২ চামচ নুন, ছোট আধ চামচ চিনি; ছোট ১ চামচ তেঁতুলের কাই; ২ টেবল চামচ হিং; ছোট ২ চামচ কালো সরষে; ১২ খানা কারিপাতা; ছোট ২ চামচ আদ জিরা; ছোট আধ চামচ হিং চূর্ণ; ছোট আধ চামচ হলুদ।

রসম প্রস্তুত পদ্ধতি :

১। একটি ভারী মসপ্যানে জল, অড়হর ডাল, কাঁচা লক্ষা কুচি সিদ্ধ করুন। ফুটে উঠলে আঁচ কমিয়ে ৪৫ মিনিট সিদ্ধ করুন।

২। জল সুসিদ্ধ হলে তাতে টম্যাটোর টুকরোগুলি, ডাল খনেপাতা কুচি এবং রসম পাউডার ছাড়ুন। মাঝেমাঝে নাড়াচাড়া করে আরও প্রায় ৮ মিনিট ফোটান।

৩। নুন, চিনি এবং তেঁতুলের কাই যেশান। আরও ৭-৮ মিনিট সিদ্ধ করুন।

৪। অন্য একটি কড়াইতে ঘি গরম করুন। ঘি বেশ গরম হলে কালো সরষের ফোড়ন দিন। সরষে ফুটে উঠলে কারিপাতা এবং জিরা ছাড়ুন। একটু বাদামী বর্ণ ধারণ

করা মাত্রই হিং এবং হনুদ ছাড়ুন। এই ফোড়ন মিশ্রণটি গরম থাকতে থাকতে মুনুডানে ফুটিয়া জলের মধ্যে ছেড়ে দিন। নেড়েচেড়ে ফোড়নটি মিশিয়ে দিন। রসম প্রস্তুত। গরম অনু সহযোগে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

মুগবড়া কাড়ি

বনমালিনী দেবী নামে একজন ডক্টর বৃন্দাবনে কিছুদিন শ্রীল প্রভুপাদের বান্ধা করেছিলেন। তাঁর এই মুগবড়া কাড়ি খেয়ে শ্রীল প্রভুপাদ যমুনাদেবীকে বলেছিলেন, 'পদটি লিখে নাও।'

বড়া তৈরির উপকরণ :

আধ কাপ খোসা ছাড়ানো মুগডাল, আড়াই টেবল চামচ চাল; ছোট আধ চামচ নুন; ছোট আধ চামচ হলুদ; ছোট ১ চামচ আখ জিরা, ছোট সিকি চামচ আনার দানা (পাওয়া গেলে); ১ চিমটা বেকিং পাউডার, বড়া ভাজার জন্য পর্যাপ্ত ঘি বা তেল, আধ টেবল চামচ নুন মেশানো ১ লিটার গরম জল।

কাড়ি তৈরির উপকরণ :

পোনে দুই কাপ দই; পোনে তিন কাপ চাল বা ডানার জল, ১ টেবল চামচ ময়দা বা বেসন, আধ টেবল চামচ হলুদ; ১ চিমটা সিমলা মরিচের গুঁড়া, ১০ খানা কারিপাতা, ছোট ১ চামচ নুন; আধ খানা কাঁচা লঙ্কা, ছোট ২ চামচ আদা কুচি, ছোট ১ চামচ আন্ত জিরা; ছোট আধ চামচ কালো সরষে, আধ টেবল চামচ গুড় বা চিনি; ২ টেবল চামচ ধনেপাতা কুচি; ছোট ১ চামচ লেবুর রস

প্রস্তুত পদ্ধতি :

১ ডাল ভাল করে বেছে, ধুয়ে তিন-চার ঘন্টা ভিজিয়ে রাখুন। নরম হলে জল খরিয়ে সামান্য একটু জল সহ লিল নোড়ায় কিংবা যন্ত্রের সাহায্যে বেটে নিন।

২। একটি পাত্রে সেই বাটা ডাল একটু মাঝামাঝি করুন। সেখান থেকে সিকি কাপ ডালবাটা অন্য একটি মসপাত্রে নিন। ঢেকে রাখুন। প্রথম পাত্রে ডালবাটার সঙ্গে সামান্য জল মিশিয়ে আরও মাখুন এবং সঙ্গে নুন, হলুদ, জিরা, আনার দানা এবং বেকিং পাউডার দিয়ে ধীরে ধীরে মেশান। একটি কড়াইতে পর্যাপ্ত ঘি গরম করুন। ঘি যথেষ্ট গরম হলে ঐ ডালবাটা দিয়ে প্রায় ২০ খানা বড়া তাজুন। বড়া বাদামী বর্ণ ধারণ করলে ঘি থেকে তুলুন এবং সামান্য ঠাণ্ডা করে নোনতা গরম জলে ফেলুন। ১৫ মিনিট পরে জল থেকে তুলে আলতোভাবে হাতে চেপে বড়াগুলি থেকে জল বের করে দিন।

৩। দই, জল বা ছানার জল, ময়দা বা বেসন, হলুদ, সিমলা মরিচের গুঁড়া সব এক সঙ্গে মিশিয়ে খুব ভাল করে ফেটান। অবশিষ্ট ডালবাটার সঙ্গে এই দই-এর মিশ্রণটি মিশিয়ে একটি কড়াইতে তুলুন। মাঝারি আঁচে কড়াইটি বসান এবং মিশ্রণটি অবিশ্রান্তভাবে নাড়তে থাকুন। মিশ্রণটি যখন সামান্য ফুটে উঠবে, তখন আঁচ কমানো দিন। সঙ্গে কারিপাতা এবং নুন মেশান। ১২-১৫ মিনিট পরে বড়াগুলি দই-এর মিশ্রণ কেবল এবং ২-৩ মিনিট পরে আঁচ থেকে নামিয়ে ঢেকে দিন।

৪। বি গরম করুন। তাতে কাঁচা লঙ্কা, আদা, আন্ত জিরা, কালো সরষে এবং চিনি বা গুড় একে একে দিতে থাকুন। চিনি সামান্য লাগছে হলে এবং মশলাগুলি সুগন্ধ ছড়ালে সেটি কাড়িতে তাজুন। ধনেপাতা এবং লেবুর রস মিশিয়ে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

পকোড়া কাড়ি (৫ জনের)

১৯৬৭ সালের ২০শে প্রকৃষ্ণাদি স্মারকমিসকোতে এক বন্ধন বিষয়ক প্রকাশ শ্রীল প্রভুপাদ এই পদটির প্রস্তুত পদ্ধতি বিবেচনায় করেছিলেন। এই পদটি খুব প্রাচীন সেখানকার ইসকন মন্দিরের প্রীতভোতে বেশ জনপ্রিয়তা অর্জন করেছিল। কখনও বেশি বেসন মিশিয়ে, কখনও কম বেসন মিশিয়ে, পকোড়া এবং কাড়িতে বিভিন্ন সময়ে বিভিন্ন মশলা মিশিয়ে এই পদটি বহু বিচিত্রভাবে রান্না করা যায়।

পকোড়ার উপকরণ :

আধ কাপের কিছু বেশি ডোলা বেসন, ছোট সিকি চামচ নুন, ১ চিমটা সিমলা মরিচের গুঁড়া, ১ চিমটা হিং; ছোট আধ চামচ লেবুর রস বা আনারদানা, আধ কাপের কিছু কম দই ও গরম জল, ছোট সিকি চামচ বেকিং পাউডার ২৫০ গ্রাম ঘি

কাড়ির উপকরণ :

৫ টেবল চামচ ছোলা বেসন; ৩ কাপ জলবা ছানার জল; ২ কাপ টক দই, ১ ইঞ্চি দারুচিনি; ৬ খানা পোলমরিচ, ৪ খানা লবঙ্গ, ৮ খানা কাঁচা লঙ্কা; ছোট আধ চামচ হলুদ; ৩ টেবল চামচ ধনেপাতা কুচি (পাওয়া গেলে), ৩ টেবল চামচ ঘি, আধ টেবল চামচ আন্ত জিরা; ২টি বড়নো লম্বা।

পকোড়া প্রস্তুত পদ্ধতি :

১। বেসন, নুন, সিমলা মরিচ, হিং এবং আনারদানা বা লেবুর রস এক সঙ্গে মেশান। ক্রমে ক্রমে জল মিশিয়ে ঘন মাখনের ন্যেবে বেহি তৈরি করুন। আধ ঘন্টা বসিয়ে রাখুন। লেই যদি বেশি ঘন হয়, তা হলে আনারদানা জল মেশাতে পারেন।

২। ভাজার কড়াইতে ঘি গরম করুন। ঘি গরম হলে বেসনের সেইটি বেকিং পাউডার মিশিয়ে নেড়ে নিন। পকোড়া তাজুন, একসঙ্গে দশ-বারোখানা করে ভাজতে

পারেন। তাছাড়া হয়ে গেলে সেগুলি নোনডা গরম জলে মিনিট দশেক ভিজিয়ে জল ঝরিয়ে নিতে পারেন এবং তারপর কাড়িতে ছাড়তে পারেন, আবার জলে না ভিজিয়েও ঠাণ্ডা হলে কাড়িতে ছাড়তে পারেন।

কাড়ি প্রস্তুত পদ্ধতি :

১। একটি পায়ে ছোলা বেসনের সঙ্গে আধ কাপ ছানার জল মেশান। ঘুটেতে থাকুন। ক্রমে দই এবং অবশিষ্ট জল মেশাতে পারেন; মিশ্রণ যেন হালকা লেই-এর মতো হয়। তাতে দারুচিনি, গোলমরিচ, লবঙ্গ কারিপাতা, হলুদ এবং অর্ধেক ধনেপাতা কুচি মিশিয়ে মাঝারি আঁচে ছান দিন। অবিশ্রান্তভাবে নাড়তে নাড়তে সিদ্ধ করুন। সামান্য ঘুটে উঠলেই আঁচ কমিয়ে ২০/২৫ মিনিট সিদ্ধ করুন। ঘন ঘন নাড়তে হবে। আত্ম মশলাগুলি ইচ্ছা করলে বেছে ফেলা যায় এনার পকোড়া ছাড়ুন। আঁচ থেকে নামান।

২। যি গরম করুন, জিরা এবং শুকনা মছাদা ফোড়ন দিন, অবশিষ্ট ধনেপাতা এবং যি মিশিয়ে একটু নেড়েচেড়ে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

টম্যাটো সুপ (৪ জনের)

হালকা অথচ পুষ্টিকর এই টম্যাটো সুপ পরোটা, চাপাটি, কিংবা পুরির সঙ্গে বেশ মানানসই। তাছাড়া এবং পাকা টম্যাটো থেকে প্রস্তুত এই সুপ যথেষ্ট গরম থাকতে থাকতে পরিবেশন করতে হয়।

উপকরণ : ৩ টেবল চামচ যি (বা মাখন); ছোট সিকি চামচ হিং চূর্ণ, ১০ খানা মাঝারি আয়তনের টম্যাটো (ধুয়ে টুকরো করা); ছোট আধ চামচ গুড়; ছোট দেড় চামচ মুন; ছোট আধ চামচ গোলমরিচের গুঁড়া; ছোট সিকি চামচ মশলা তুলসী (পাওয়া গেলে), আড়াই কাপ হালকা আখনির খোল কিংবা গরম জল; ১ টেবল চামচ ময়দা বা চটকানো আলু সিদ্ধ; ১ টেবল চামচ ধনেপাতা কুচি; ছোট ১ চামচ কালো সরষে; ছোট আধ চামচ হলুদ।

প্রস্তুত পদ্ধতি :

১ একটি জারী সসপ্যানে কিছু যি গরম করুন। যি-এর ফেনা মজে গেলে টম্যাটোর টুকরোগুলি ছাড়ুন। হলুদ, গোলমরিচ, মুন এবং তুলসী মিশিয়ে মাঝে মাঝে নেড়েচেড়ে ভালতে থাকুন। ভাজতে ভাজতে কথিয়ে ফেলুন।

২। এবার কচা টম্যাটোর সঙ্গে আখনির খোল বা গরম জল মেশান। জল ঘুটে উঠলে চিনি মিশিয়ে প্রায় পনের মিনিটে সিদ্ধ করুন। টম্যাটো সুসিদ্ধ হলে নামিয়ে ফেলুন।

৩। বৈদ্যুতিক ঘুটনী কিংবা হাত ঘুটনী দিয়ে টম্যাটো সুপটা ঘুটে নিন, এবার ছুকুনি দিয়ে ভাল করে ছেকে টম্যাটোর খোসা ইত্যাদি শক্ত পদার্থগুলি ফেলে দিন। সুপটা একটি পায়ে ধরে রাখুন।

৪। অপর একটি পায়ে অবশিষ্ট যি গরম করুন। সরষে ফোড়ন দিন। সরষে ঘুটে উঠলে হিং ছাড়ুন। কয়েক সেকেন্ড নেড়েচেড়ে আঁচ কমিয়ে ময়দা বা চটকানো আলু সিদ্ধ মেশান। একটু ভাজা ভাজা হয়ে এলে সুপ ঢালুন। ঘুটে উঠলে ধনেপাতা কুচি ছিটিয়ে নামিয়ে ফেলুন। পরোটা ইত্যাদি সহযোগে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

বিঃ দ্রঃ প্রায় একই নিয়মে পাজর, বিট, ফুল কপি, বাঁধাকপি ইত্যাদি অসংখ্য শাকসব্জির সঙ্গে সামান্য ভেঁতুল জল, বা লেবুর রস কিংবা টম্যাটো রস মিশিয়ে, কখনও বা ফুটানো চাউমিন বা বেমন (নরদার পরিবর্তে) মিশিয়ে এই সুপ বৈচিত্র্য আনা যায়।

পালং সুপ ডাল (৫ জনের)

শ্রীল প্রভুপাদ সুপ ডাল খেতে খুব ভাল লাগতেন। এটি সহজপাচ্য সুগন্ধিযুক্ত এবং পুষ্টিকর। শ্রীল প্রভুপাদের ঐতিহ্যগত রাধুনী শ্রীমতী যমুনা দেবীর স্বস্তন প্রণামী অবলম্বনে এই পদটি উপস্থাপিত হল।

উপকরণ : সুপ ডাল — ১৫০ গ্রা; পালং — ২৫০ গ্রা, জল — সাড়ে ৬ কাপ, হলুদ — ছোট ১ চামচ, গুঁড়া ধনে — বড় আধ চামচ, আদাকুচি — বড় আধ চামচ, যি — বড় ২ চামচ; লবঙ্গ — ছোট ১ চামচ; জিরা — ছোট ১ চামচ; হিং চূর্ণ — ছোট সিকি চামচ; লাল লুঙ্গা গুঁড়া — ছোট সিকি চামচ; লেবুর রস — বড় আধ চামচ।

প্রস্তুত পদ্ধতি :

১। সুপ ডাল বেছে ধুয়ে জল ঝরিয়ে নিন। কিংবা বাছুর পরই সামান্য বাদামী করে ভেজে নিন।

২। একটি পায়ে সুপ ডাল, জল, হলুদ, ধনে, আদাকুচি এবং যি একসঙ্গে দিয়ে জোপ আঁচে ঘুটে উঠলে আঁচ সামান্য কমিয়ে পায়েটি ভাল করে ঢেকে ১ ঘণ্টা সিদ্ধ করুন অবশ্য প্রেসার কুকারে ২৫ মিনিটের মতো নিছ করে কিছুক্ষণ নামিয়ে রাখলেই হবে।

৩। ডালনা কুপে মুন মেশান। এবার হাত ঘুটনী কিংবা বৈদ্যুতিক ঘুটনী দিয়ে ম'খনের মতো করে ডাল ঘুটে নিন। সঙ্গে পালং শাকের কুচিগুলি মিশিয়ে নিন ভাল করে ঢেকে আবার ৪ মিনিটের মতো ফোটান।

৪। এবার একটি পাত্রে ঘি গরম করে জিরা ফোড়ন দিন। জিরা একটু বাদামী হলে হিং এবং দাল লবঙ্গ হুঁড়া ঢেলে দিয়ে দু-এক সেকেন্ড নেড়ে চেড়ে ফোড়নটি ডালের পাত্রে ঢেলে সঙ্গে সঙ্গে ঢেকে দিন। ২-৩ মিনিট পরে লেবুর রস মিশিয়ে আরেকটু নেড়েচেড়ে প্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

শ্রীজগন্নাথদেবের মিষ্টি ডাল

জগন্নাথপুরীর মূল জগন্নাথ মন্দিরে এবং বিশ্বের বিভিন্ন জায়গায় শ্রীজগন্নাথদেবের ভক্তেরা নিয়মিতভাবে তাঁর ভোগসেবার এই ডাল নিবেদন করে থাকেন।

একবার একজন অতিথি প্রথমবারের মতো শ্রীজগন্নাথদেবের মহাপ্রসাদ স্বরূপ এই মিষ্টি ডাল আবাদন করে মন্তব্য করেছিলেন, "আজ আমি বুঝতে পারলাম শ্রীজগন্নাথদেব কোম সর্বদাই হাসছেন!"

উপকরণ : ২ কাপ ছোলার ডাল; ১৬ কাপ জল; ছোট ৬ চামচ নুন; ৪ খানা তেজপাতা, ১০ খানা টম্যাটো (মাঝারি আকারের); বড় ২ চামচ আখন; বড় ৪ চামচ ঘি; ছোট ১ চামচ আদ জিরা; ছোট ২ চামচ ডাছা আদাকুটি; ছোট ১ চামচ হিং গুঁড়া; বড় ৬ চামচ ডাছা নারকেল কোরা, বড় ৪ চামচ লাগ চিনি; ছোট ৪ চামচ গুড়।

প্রস্তুত পদ্ধতি :

১। ডাল ডাল ফলে বেছে, ধুয়ে, একটি পাত্রে সারা রাত ধরে জলে ভিজিয়ে রাখুন। সকালে ডাল থেকে জল ঝারিয়ে নিন।

২। এবার টম্যাটোগুলি ধুয়ে টুকরো করে কাটুন।

৩। একটি ভারী সসপ্যানে নুন বেশানো ভাল গরম করুন। জল ফুটে উঠলে ডাল ছেড়ে দিন। চড়া অঁচে ৫০ মিনিট সিদ্ধ করুন এবং উপচে-পড়া গন্ধময়বাষ্পে একটি হাতায় করে তুলে ফেলে দিন। সসপ্যানেটি আংশিকভাবে ঢেকে দিলে ডাল ভাঙা ভাঙা ডালভাবে সিদ্ধ হবে। ডাল সুসিদ্ধ হলে আঁচ কমান। কিছুক্ষণ খুঁটে নিন।

৪। টম্যাটো টুকরোগুলি আখন সহযোগে ডালে দিন। ডাল আবার ঢেকে দিন। আঁচ কমিয়েই রাখুন।

৫। অন্য একটি পাত্রে ঘি গরম করুন। মাঝামাঝি গরম হলে প্রথমে তেজপাতা, জিরা, কয়েক সেকেন্ড পরে আদাকুটি এবং হিং দিয়ে ফোড়ন দিন এবং ভারত নারকেল কোরা বেশান। আধ মিনিট তা নাড়তে থাকুন। সুগন্ধ ছড়ালে নারকেল বেশানো ফোড়নটি ডালের মধ্যে ঢালুন। এবার চিনি এবং গুড় বেশান। ভাল করে সব কিছু মিশিয়ে শ্রীজগন্নাথদেবকে অনু ব্যঞ্জনাদি সহযোগে নিবেদন করুন।

নোন্ডা

পনির পকোরা

উত্তর ভারতের সমস্ত পকোরার মধ্যে এটি বড়ই চিত্তাকর্ষক। খুব অল্প সময়ে সহাজ এই পকোরা তৈরি করা যায়।

উপকরণ : ১ কাপ ছোলা সেবন (চালার পর মাপতে হবে), ছোট দেড় চামচ নুন, আধ টেবল চামচ ধনে বীজ, ছোট ১ চামচ আদ জিরা, ২ খানা দাল কাঁচা লবঙ্গ (কুচি করা), ছোট ১ চামচ হিং চূর্ণ (৩০ ভেসে হিং-এর ভারতন্য করতে হবে), ছোট ২ চামচ গলা ঘি, ৮ টেবল চামচ ডাছা জল, ১ টেবল চামচ ছোলা সেবন; ছোট আধ চামচ চাট মশলা, আমচুর বা প্যাপ্রিকা, ৮ কাপ মুখ থেকে প্রস্তুত ডাছা পানির, ছোট আধ চামচ সের্বিং পাউডার, জলের জন্য ১ লিটার ঘি।

প্রস্তুত পদ্ধতি :

১। ধনে বীজ, আদ জিরা, কাঁচা লবঙ্গ এবং হিং শিল নোড়ায় গুব মিহি করে বাটুন সঙ্গে বেসন, নুন, গলা ঘি এবং ৮ টেবল চামচ জল মেশান। কিছুক্ষণ ফেটিয়ে ঢেকে রাখুন।

২। এবার চাট মশলা এবং আমচুরের সঙ্গে ১ টেবল চামচ ছোলা বেসন বা মহালা মেশান। ছানাটি একটি বারফোলে রেখে মশলা বেশানো বেসনের সঙ্গে মেশে নিন। গোলা গোলা পকোরার সাইজ করুন। আধ ঘণ্টা পরে ১নং মিশ্রণটির সঙ্গে বেলিং পাউডার বেশান এবং মিশ্রণটি একটু কেটিয়ে নিন। ১নং মিশ্রণটি যেন খুব নরম বা খুব শক্ত না হয়।

৩। একটি ভারী কড়াইে ঘি গরম করুন। ঘি উপগুণ্ড গরম হলে ছাশায় স্বলগ্নি একটি একটি করে ১নং মিশ্রণে চুবিয়ে নিন এবং গরম ঘিে জড়তে থাকুন। এক সঙ্গে ৬-৭খানা পকোরা ভাজুন। হাতে মধ্যে নেড়ে দেবেন। প্রসাদী বর্ণ ধারণ করলে নামিয়ে গরম গরম প্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

দোকলা

উপকরণ : সুজি ৫০০ গ্রাম; ১ কাপ ছোলার বেসন, লবণ ছোট আড়াই চামচ, কাঁচা লবঙ্গ বাটা (চারখানা মাঝারি সাইজের) আদা বাটা ছোট ২ চামচ লেবুর রস ছোট

৪ চামচ, চিনি ১ টেবল চামচ, বাদাম তেল ১৫০ গ্রাম; দই ৩০০ গ্রাম; হলুদ ছোট ১ চামচ, তিল ১ টেবল চামচ, কারিপাতা ২ টেবল চামচ; কালো সরিষা ২ ছোট চামচ; ফ্রুটসল্ট ছোট ৫ চামচ, দোকলা বাসন ১ সেট; নারকেল ১টা, কিছু ধনেপাতা।

প্রস্তুত পদ্ধতি :

প্রথমে সুজি বেছে নিন বেসন সুজির সঙ্গে মিশিয়ে নিন। সঙ্গে সবটুকু লবণ, লম্বাবটি, আদাবাটা, লেবুর রস, চিনি মিশিয়ে তাতে ৫০ গ্রাম বাদাম তেল ঢেলে দিন। কিছুক্ষণ চামচ দিয়ে নেড়ে দই এবং হলুদ মেশান। দই একটু সাবধানে মেশাতে হবে যাতে মিশ্রণটা টুথপেস্ট থেকে সামান্য একটু বেশি নরম হয়। এবার ভাল করে ফেটিয়ে নিন দোকলা ট্রেতে সামান্য বাদাম তেল মেখে নিন ব্যঙ্গ কব্বার বাসনে খাপ সত জল দিয়ে গরম করুন যখন জল ফুটেতে থাকবে, তখন তেল মাঝ ট্রেতে মিশ্রণটি এমনভাবে ঢালুন যাতে ছড়াবার পর তা ট্রে ১ ইঞ্চি নীচে পাকে। এগর খুব দ্রুত ফ্রুটসল্ট (ওযুথের দোকানে ENO নামক যে ফ্রুটসল্ট পাওয়া যায় তা ব্যবহার করা যায়।) মিশিয়ে (অন্যুপাতিক হলে) সঙ্গে সঙ্গে বাষ্পযন্ত্রে বসিয়ে ঢেকে দিন। এবার গ্যাসের আগুনে কমপক্ষে কুড়ি মিনিট ফুটান। নামিয়ে ঠাণ্ডা করুন। ছুর দিয়ে বরফের মতো কাটুন। তারপর তিল, কালো সরিষা এবং কারিপাতার ফোড়ন দিয়ে উপরে ছিটিয়ে দিন। কোরানো নারকেল এবং ধনেপাতা কুচি ছিটিয়ে সাজিয়ে নিন। এবার তেঁতুল চাটনী সহ প্রীকৃষকে নিবেদন করুন।

অন্যভাবেও দোকলা তৈরি করা যায়। খুব মিহি করা ছোলা বেসনের সঙ্গে দই মিশিয়ে ফেটিয়ে নিন ১২ ঘণ্টা বা এক রাত ঢেকে রাখুন। পরদিন সেই মিশ্রণ দিয়ে উপরোক্ত নিয়মে মশলাদি মিশিয়ে এবং পুনরায় ফেটিয়ে দোকলা বানাতে পারেন। মিশ্রণ যদি বেশি নরম হয়ে যায়, তাহলে কিছু সুজি মিশিয়ে নেবেন।

বিঃপ্রঃ যাদের ঘরে দোকলা তৈরি করার বাষ্পযন্ত্র নেই, তারা একটি মসপ্যানে তিন চার আঙুল পরিমাণ জল দিয়ে একটি বাটি উল্টে সেই জলের মধ্যে বসিয়ে নিন জল ফুটে উঠলে সেই বাটির উপর দোকলার ট্রেটি বসিয়ে শক্ত করে ঢেকে দিন।

আলু সিদ্ধার

বহু বিচিত্র রকমের সিদ্ধার বা সমোসা তৈরি করা যায়। এর মধ্যে আলু সিদ্ধার বছরের যে কোন সময় বানানো যেতে পারে। এটি তৈরি করা খুবই সহজ, অথচ বেশ আকর্ষণীয় নানতা খাবার।

উপকরণ : দেউ কাপ ময়দা, সিকি কাপ চিকন সুজি, ছোট আধ চামচ নুন, ৪ টেবল চামচ অলবোজ মাখন (কিংবা পুদিনা মাখন), ৬-৭ টেবল চামচ বরফ জল (বা ২১৭ জল); ছোট দেউ চামচ কালো সরিষা; ২ টেবল চামচ ঘি; ২-৩ খানা আলু কাঁচা লড়া; আধ ইঞ্চি খোশা ছাড়ানো আদা কুচি; ছোট সিকি চামচ হিং চূর্ণ (হিং এর গুণভেদে একাত্তেদ হতে পারে); ৬ খানা মাঝারি আলুতনের আলু (সিদ্ধ করে খোশা ছাড়িয়ে সিকি ইঞ্চি টুকরো করা); ছোট মোয়া চামচ গরম মশলা বা চাট মশলা; ছোট ২ চামচ নুন; ছোট ১ চামচ শুভ; ২ টেবল চামচ ধনেপাতা কুচি; বেগার জন্য কিছু তকনো ময়দা; ২ নিটার ঘি।

প্রস্তুত পদ্ধতি :

১। ময়দা, সুজি এবং নুন একটি পাত্রে মেশান সঙ্গে চার টেবল চামচ গরম মাখন নিয়ে ময়দা দিন। মাখন ভাল করে মিশে গেলে ৬ টেবল চামচ বরফ জল মেশান মাঝমাঝি করে একটি ভাল তৈরি করুন। অবশিষ্ট জল আদ্র জল করে মিশিয়ে ভালটিকে একটু নমনীয় করুন। তবে ভাগটি যেন বেশি নরম বা চটচটে না হয় বারকোনে ৮ মিনিটের মধ্যে মাঝমাঝি করুন। সমস্ত ভালটিকে একটি ধলের মতো করে তার চারপাশে একটু তেল মেখে ১ ঘণ্টার মধ্যে প্রাপ্তিক দিয়ে ঢেকে রাখুন।

২। একটি জারী কড়াইতে মাঝমাঝি আঁচে ঘি গরম করুন ঘি থেকে ধোঁয়া কেঁপার সামান্য আগে কালো সরিষা ছাড়ুন। সরিষা ফুটেতে শুরু করলে লড়া কুচি; আদা কুচি এবং অবশেষে হিং ছাড়ুন। সরিষা ফোটা বন্ধ হলে আলুর টুকরো, গরম মশলা বা চাটমশলা, নুন এবং চিনি ছাড়ুন। ২-৩ মিনিট নেড়েচেড়ে ভাজুন আঁচ-থেকে নাগিয়ে ধনেপাতা কুচি যেখান। একটু ঠাণ্ডা হলে তা থেকে ২৮ খানা বল তৈরী করুন।

৩। ময়দার ভালটি আবার একটু মাঝমাঝি করুন তা থেকে ১৪ খানা লেটি তৈরি করুন। ভাল করে গোল করে নিয়ে সামান্য ময়দা লাগিয়ে প্রতিটি লেটি ছোট ছোট হালকা চাপাটির মতো করে বেলে নিন প্রতিটি চাপাটি ছুর দিয়ে মাঝমাঝি কেটে অর্ধবৃত্তাকার টুকরো করুন। আলু একটু জল লাগিয়ে, যেখানে ছুর দিয়ে কাটা হয়েছে, সেই ধারের অর্ধেক কিনারা পর্যন্ত ভিজিয়ে দিন। এবার জলশূন্য অর্ধেক কিনারাটি তুলে নিয়ে জল লাগানো কিনারার উপর লাগিয়ে দিন। জলশূন্য কিনারাটি যেন জল লাগানো কিনারার উপর প্রায় সিকি ইঞ্চি চলে আসে। তাতে করে একটি কোণের সৃষ্টি হবে এবার জোড়াটা চেপে চেপে ভাল করে লাগিয়ে দিন। সেই কোণের প্রায় শৌনে ১ ভাগ অংশ আলুপুত দিয়ে ভরাট করুন। বোলা যুথের ভেতর দিকের কিনারায় আর একটু জল লাগিয়ে নিন। এবারও প্রায় সিকি ইঞ্চি পরিমাণ অংশে জোড়া লাগিয়ে মুখটা টিপে টিপে বন্ধ করুন।

জোড়া যদি ভাল করে বন্ধ না হয়, তা হলে ভাজার সময় পুর বেরিয়ে সমোনার তেল চুকে যাবে। ভাজা শুরু করার আগে ২৮টি সমোনা এক সঙ্গে তৈরি করে নিন।

৪ একটি ভারী কড়াইতে মাঝামাঝি আঁচে ২ লিটার ঘি বা তেল গরম করুন। এক সঙ্গে যতগুলি ভাজা যায়, সেই অনুযায়ী ভেজে, তেল ঝরিয়ে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

খাস্তা কচুরি (১৮ খানা)

শৈশবে শ্রীল শ্রুতপাদ রাস্তা দাঁড়িয়ে দাঁড়িয়ে হকারদের কচুরি তৈরি করা দেখতেন। অনেক সময় ডাফের কাছ থেকে বহু কচুরি গ্রহণ করতেন। তাঁর আমর ভেতরের ও বাইরের পকেট কচুরিতে ভরে যেত। তাঁর ঠাকুলামা ডাই তাঁকে কচুরিশুখী বলে ডাকতেন। শ্রীল শ্রুতপাদ অবিস্মরণীয় করেছেন যে, ভারতের মতোই এই কচুরি একদিন আমেরিকাতোও বহুল জনপ্রিয়তা লাভ করেছে।

উপকরণ : সেড় কাপ ময়দা; আধ কাপ আটা; ছোট আধ চামচ নুন; ৬ টেবল চামচ তরল ঘি, ৭-৯ টেবল চামচ বরফ জল, আধ কাপ খোসা ছাড়ানো মূল ডাল (৫ ঘন্টা ডিজিরো রাখুন); ছোট ১ চামচ জিরা, ছোট পোনে চামচ শা-জিরা, ছোট দেড় চামচ মৌরি, সেড় টেবল চামচ ধনে বীজ, ছোট পোনে ১ চামচ পোলমরিচ চূর্ণ, ঝায় পোনে কাপ জল বা আখনির কোল, ছোট পোনে চামচ নুন কিংবা ছোট আধ চামচ লিট নুন, ১ লিটার ঘি।

প্রস্তুত পদ্ধতি :

১ একটি পাত্রে আটা, ময়দা এবং নুন মেশান। ৪ টেবল চামচ তরল ঘি ঢেলে ভাল করে মাখুন। ঝায় আধ কাপ বরফ জল ঢালুন এবং শীঘ্র মাঝামাঝি করে একটি মোটাটুকু ডাল করুন। প্রয়োজনে অবশিষ্ট জল মিশিয়ে ভাল করে মাখুন। ভাল পাকিয়ে সামান্য ডিঙা গাছ দিয়ে ঢেকে রাখুন।

২ ভেজানো ডালের জল ঝরান। আধা বাটা করে নিন। অবশিষ্ট ২ টেবল চামচ ঘি গরম করুন এবং তাতে জিরা, শা-জিরা, মৌরি এবং ধনেব ফোড়ন দিন। পোলমরিচ চূর্ণ, জল বা আখনির কোল এবং ডালবাটা ছাড়ুন। জলফুটে উঠলে আঁচ কমিয়ে দিন এবং অল্প ঢেকে দিন। জল শুকিয়ে গেলে নামান। ডাল গন্ধে না অপর সুনিচ্ছ হবে। নুন মিশিয়ে নেড়েচেড়ে ঠাণ্ডা করুন। তা থেকে ১৮ খানা বল তৈরি করুন।

৩ এবার আটা ময়দার ভাল থেকে ১৮খানা টুকরো তৈরি করুন এবং গোল করুন। সামান্য ভেজা গাছ দিয়ে ঢেকে রাখুন। একটি করে আটা-ময়দার গোলা দিয়ে বুড়ো আঙুলে টিপে টিপে সামান্য প্রসারিত করুন এবং বাঁকখানে একখানা ডালের গোলা

রাখুন। এবার চারিদিক থেকে সুড়ে চিন। লক্ষ্য রাখবেন যেন কোন ছিদ্র না থাকে। হাতের তালুতে চেপে সামান্য চেষ্টা করুন।

৪। একটি ভারী কড়াইতে ১ লিটার ঘি গরম করুন। এক সঙ্গে ৯ খানা করে কচুরি দিয়ে দুই কিলিতে ধীরে ধীরে ভাজুন। যে কোন চাটনী সহযোগে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

রাধাবল্লভী কচুরি (১৮ খানা)

শৈশবে শ্রীল শ্রুতপাদ কচুরি খেতে ভালবাসতেন। এই রাধাবল্লভী কচুরি রাজস্থানে খুব জনপ্রিয়।

উপকরণ : ২ কাপ আটা কিংবা সমপরিমাণ আটা ও ময়দার মিশ্রণ, ছোট ১ চামচ নুন, ৫ টেবল-চামচ ঘি, ৭-১০ টেবল চামচ গরম জল, আধ কাপ খোসা ছাড়ানো বিউলি ডাল অথবা কড়াইতটি কিংবা অড়হর (ডাল একরাত ডিজিরো রাখুন), ছোট সেড় চামচ জিরা, দেড় টেবল চামচ ধনে বীজ, ছোট ১ চামচ মৌরি, ছোট আধ চামচ শুকনো লক্ষার গুঁড়া, ছোট আধ চামচ হিং চূর্ণ (পাথুরে হিং হলে পরিমাণে কম দেবেন); ছোট আধ চামচ পোলমরিচের গুঁড়া, পোনে ১ কাপ জল কিংবা আখনির কোল। ছোট পোনে ১ চামচ নুন; ১ লিটার ঘি।

প্রস্তুত পদ্ধতি :

১। একটি পাত্রে আটা এবং নুন মেশান। তাতে ৩ টেবল চামচ ঘি ঢেলে মাখুন। ৭-৮ টেবল চামচ জল ঢেলে খুব ভাল করে মাঝামাঝি করুন। একটি সামান্য ভেজা কাপড় দিয়ে এক ঘন্টা ঢেকে রাখুন।

২। এবার ভেজানো ডাল থেকে জল ঝরান এবং আধা বাটা করুন। অল্প ঘি গরম করে জিরা, ধনে বীজ এবং মৌরী ভাজুন। জিরা একটু বাসানী হলে শুকনো লক্ষার গুঁড়া এবং হিং নিন। ৫ সেকেন্ড নেড়েচেড়ে পোলমরিচ চূর্ণ জল (কিংবা আখনির কোল), নুন এবং জল বাটা মেশান। ফুটে উঠলে আঁচ একটু কমিয়ে ঢেকে দিন। মাঝে মাঝে নেড়েচেড়ে জল ঝরিয়ে দিন। নামিয়ে ঠাণ্ডা করুন। এই মশলাদার ডাল নিয়ে আঠারখানা বল তৈরি করুন।

৩। অড়হর বা পুনরায় সেধে নিয়ে ১৮খানা গোলা তৈরি করুন। সেগুলি সামান্য ভেজা কাপড় দিয়ে ঢেকে রাখুন। একটা করে গোলা হাতে নিন। আঙুল দিয়ে টিপে মাঝখানে একটু জায়গা করুন। ভেতরে ডালপুর দিয়ে চারদিক থেকে বন্ধ করুন। আবার মন্থ করে গোল করুন এবং একটু চেষ্টা করে আবার কাপড় দিয়ে ঢাকুন।

৪. যি গরম করুন। একসঙ্গে ৯ খানা করে কচুরি তাজুন। দু'দিকই যেন সামান্য বাদামী বর্ণের হয়। আলুর দম কিংবা চাটনী সহযোগে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

বিঃদ্রঃ রাধাবল্লভী কচুরিগুলিকে ভাজার আগে পুরির মতো সামান্য বেলে নিলে সেগুলি এক ধরনের ভারী পুরির মতো হবে। তাকে রাধাবল্লভী পুরিও বলা হয়।

নিমকি (১২ খানা)

উপকরণ : দেড় কাপ ময়দা, ছোট আধ চামচ নুন, এক চিমটা (ছোট) $\frac{1}{2}$ চামচ বেকিং সোডা; ছোট ১ চামচ কালোজিরা (কিংবা গা-জিরা বা মৌরী), আড়াই টেবল চামচ ঘি; সাড়ে ৪ টেবল চামচ জল; ভাজার জন্য ঘি।

প্রস্তুত পদ্ধতি :

১. ময়দা, নুন, বেকিং সোডা এবং গা-জিরা এবং সঙ্গে একটি পায়ে মিশান। আড়াই টেবল চামচ ঘি ময়দা দিন। সাড়ে ৪ টেবল চামচ জল মিশিয়ে ডাড়াডাড়া সাধুন। সরকার হলে আরও কয়েক ফোটা জল মেশাতে পারেন। মিশ্রণটা ঘেন দৃঢ় অথচ নমনীয় হয়। ৮ মিনিট মাখামাখি করে কমপক্ষে আধ ঘণ্টা ঢেকে রাখুন।

২. মিশ্রণ থেকে ১২ খানার সমান মাপের টুকরো করুন।

৩. একটি ভারী কড়াইতে আড়াই ইঞ্চি গভীরতায় ঘি গরম করুন। ১২ খানা টুকরো গোল করে সাড়ে ৫ ইঞ্চি পরিধির স্যায়তনে পুরির মতো বেলে নিন। বেতার সময় সামান্য শুকনো ময়দা চাকতির উপর ছিটাতে পারেন। এবার ফলি ফালি করে চতুর্ভুজ আকারে টুকরা কেটে নিন। কিংবা পুরিগুলি প্রথমে অর্ধ নৃতাকারে ভাঁজ করে পুনরায় ত্রিভুজের আকারে ভাঁজ করুন। সামান্য বেলে নিন। ঘি যখন ১৭০ ডিগ্রি সেলসিয়াস তাপমাত্রায় উঠবে, তখন নিমকি ভাজাতে থাকুন। ভাজার সময় সব সময় নাড়বেন। হালকা বাদামী হলে নামিয়ে ঘি বদলান। একই নিয়মে সব নিমকি ভেজে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন। কৌটার ভরে শক্তভাবে মুখ আটকে দিন। ২ সপ্তাহ ভাল থাকবে।

মুগ ডালের বড়ি

ডাল বেটে বড়ি বানিয়ে সূর্যের আলোতে ভাল করে শুকিয়ে নিলে এবং সেগুলি তেলে বা ঘিতে ভাজলে তা থেকে চমৎকার গন্ধ এবং স্বাদ নির্গত হয়। সূর্যের আলোই সেই স্বাদের কারণ। বিচিত্র রকমে এই ডাল বড়ি তৈরি করা যায়। বড়ি বানাবার আগে মশলা মিশ্রিত ডাল বাটা কোনও গরম স্থানে ঘণ্টা চারেক ঢেকে রাখলে তা গাঁজিয়ে শুটে এবং সেজন্যেও বড়িতে একপ্রকার রুচিকর গন্ধের সৃষ্টি হয়।

উপকরণ : দেড় কাপ খোসা ছাড়ানো মুগ ডাল, ছোট দেড় চামচ নুন (না দিলেও চলে), ২ টেবল চামচ কাঁচা লঙ্কা কুঁচ, ছোট সিকি চামচ বেকিং সোডা। ১ টেবল চামচ ঘি, সিকি কাপ সুগাবেসন বা ময়দা; প্রয়োজন মতো জল।

প্রস্তুত পদ্ধতি :

১। ডাল ভাল করে বেছে ধুয়ে পরিষ্কার করুন, সাদা রাত পর্যাপ্ত জলে সেই ডাল ভিজিয়ে রাখুন। পরদিন ছাঁকনি দিয়ে জল ঝরিয়ে নিন।

২। সামান্য জল সহযোগে শিল নোড়ায় বা বেশিমা ডাল মিহি করে বাটুন।

৩। ময়দা বা বেসন চাড়া সমস্ত উপকরণ ডাল বাটাঃ সঙ্গে বেশিমা একটি বড়ি বানিয়ে দেখুন। যদি বড়িটি চেনা হয়ে যায় অর্থাৎ ডাল বাটা খুব নরম থাকে, তা হলে সামান্য ময়দা বা সুগাবেসন মিশাতে পারেন। প্রয়োজন না থাকলে মিশাবেন না। কোনও গরম স্থানে মিশ্রণটি ঋণ্টা ঢেকে রাখুন।

৪। একটি ট্রেতে সামান্য তেল মাখে নিন। গোলান বা হাতের সাহায্যে সেই ট্রেতে ছোট ছোট বড়ি দিয়ে ট্রেটি সরাসরি সূর্যালোকে রাসায় দিন। সম্পূর্ণ শুকিয়ে গেলে কৌটার ভরে রেখে নিন। প্রয়োজন মতো ঘি দিয়ে ভেজে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন। বড়ি ভেজে বিভিন্ন শাক সব্জি বা সুকোড়েও মেশাতে পারেন।

মুগ টম্যাটোর বড়ি

উপকরণ : প্রায় সব উপকরণ মুগ বড়ির মতোই। বাড়তি উপকরণের মধ্যে রয়েছে : ৩ খানা পাঁচটা টম্যাটো (চার টুকরো কলা), দেড় টেবল চামচ অল্প তৈল। ১ টেবল চামচ গরমমশলা, ছোট সিকি চামচ শুকনো লঙ্কা কুঁচ। ১ ২ খান কচালঙ্কার কুঁচ।

প্রস্তুত পদ্ধতি :

১। মুগ ডাল বেছে ভাল করে ধুয়ে সারারাত জলে ভিজিয়ে রাখুন।

২। অল্প জলে টম্যাটো সিদ্ধ করুন। সিদ্ধ টম্যাটো ছাঁকনি বা সাহায্যে ছেঁকে শুধু রসটা সংগ্রহ করুন।

৩। একটি সসপ্যানে ঘি গরম করুন। অল্প জিরা ফেঁড়ন দিন। 'জিরা' সামান্য বাদামী হলে টম্যাটো রস এবং নুন ঢেলে দিন। সব সময় নাড়তে নাড়তে হালকা ভাজা শুকনো করে দেখুন। ঠাণ্ডা করুন।

৪। ডাল মিহি করে বেটে নিন।

৫। টম্যাটো মিশ্রণ গরম মশলা, সোডা, দুধকমের লব্ধা এবং ভাল বাটা এক সঙ্গে মেশান। বেশী নরম হলে কিছু বাড়তি মুগবেসন বা ময়দা মেশান। একটি পাত্রে মিশ্রণটি রেখে কোনও গরম স্থানে সেটি ৪ ঘণ্টা ঢেকে রাখুন।

৬। তেল মাখানো ট্রেতে বড়ি দিয়ে সূর্যালোকে ভাল করে শুকান। খিতে জেজের শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

বিউলি ডালের বড়ি (২৪টি)

এই বড়িটি সাধারণত পাণ্ডাবী বড়ি বলে পরিচিত। বড়িটির মধ্যে বেহেতু মশলা এবং নুন মেশানো থাকে, তাই সেগুলি ভেঙ্গে যে সজ্জিতে মেশানো, তাতে সতর্কভাবে নুন মশলা মেশাতে হয়।

উপকরণ : সোয়াকাপ খোসা ছাড়ানো বিউলি ডাল, ২ টেবল চামচ আত ধনে, দেড় টেবল চামচ ছিট, ছোট দেড় চামচ মৌরী, আধ টেবল চামচ গোলামরিচ চূর্ণ, দেড় টেবল চামচ শুকনো লঙ্কার গুঁড়া, ছোট আধ চামচ হিং চূর্ণ (হিং-এর গুণভেদে মাত্রাভেদ হতে পারে), ছোট আধ চামচ বেকিং সোডা, ছোট দেড় চামচ নুন, ৪ টেবল চামচ বিউলি বেসন বা ময়দা (প্রয়োজন হলে)।

প্রস্তুত পদ্ধতি :

১। ডাল ভাল ধুয়ে বেছে ধুয়ে পরাগ জলে সারারাত ভিজিয়ে রাখুন। পরদিন ছাঁকনিতে করে জল ঝরিয়ে নিন।

২। আত ধনে, জিরা এবং মৌরী একত্র করে একটি ভারী কড়াইতে জল আঁচে তেল-ঘি ছাড়া একটু ভেঙে নিন। নামিয়ে চূর্ণ করুন।

৩। মেসিনে বা শিলনেড়ায় অল্প জল সহযোগে ভাল বাটুন।

৪। ডাল বাটা খুব মিহি হয়ে গেলে একটি পাত্রে সংগ্রহ করুন এবং সমস্ত মশলা, নুন এবং সোডা মেশান। মিশ্রণ যদি খুব নরম থাকে তা হলে সামান্য বিউলি বেসন বা ময়দা মেশাতে পারেন। একটি গরম স্থানে চার ঘণ্টা ঢেকে রাখুন।

৫। ২৪ খানা বড়ি তৈরি করুন। প্রতিটি বড়ির মাঝখানে বুড়ো আঙুল দিয়ে একটু টিপে একটা গর্তের মতো করে দেবেন। ট্রেতে সামান্য তেল বা ঘি সেবে প্রায় ৪ দিন সরাসরি বোদে শুকান। সজ্জি সহযোগে রান্না করে বা শুধু ভেজে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

বিউলি খস খস বড়ি

সামান্য মশলা ও পোস্তাদানা মিশিয়ে এই বড়ি তৈরী করা হয়। বাঙালীদের মধ্যে এই বড়ির খুব প্রচলন।

উপকরণ : দেড় কাপ খোসা ছাড়ানো বিউলি ডাল, ছোট আধ চামচ হিং চূর্ণ, ছোট আধ চামচ সিমলা মরিচের গুঁড়া, $\frac{1}{2}$ কাপ সাদা পোস্ত (২ ঘণ্টা ভিজিয়ে ভাল ঝরানো), ছোট ১ চামচ নুন, সিকি চামচ বেকিং সোডা, ৪ টেবল চামচ বিউলি বেসন বা ময়দা।

প্রস্তুত পদ্ধতি :

১। ডাল বেছে, ধুয়ে একরাত জলে ভিজান। পরদিন ছাঁকনি দিয়ে জল ঝরান।

২। অল্প জল মিশিয়ে মিহি করে বাটুন।

৩। ডাল বাটার সঙ্গে সব মশলা, পোস্ত, নুন এবং সোডা মেশান। মিশ্রণ যদি খুব নরম থাকে, তা হলে প্রয়োজন মতো বিউলি বেসন বা ময়দা মেশাতে পারেন। ৪ ঘণ্টা একটি গরম স্থানে মিশ্রণটি ঢেকে রাখুন।

৪। ট্রেতে সামান্য তেল মেখে তার উপর ৫০-৭০ খানা বড়ি দিন। চার দিন সরাসরি বোদে শুকিয়ে খিতে ভেজে কোনও সজ্জি সহযোগে বা স্বতন্ত্রভাবে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

আলু পাত্রা

উপকরণ : ৪ খানা মাঝারি সাইজের আলু, ২ টেবল চামচ বুনো নারকেল কোরা, ছোট ২ চামচ খোসা ছাড়ানো তিল, ছোট ২ চামচ ডিম বা গুড়, ছোট ২ চামচ ভাঙা আদার কুচি, ২ খান্না কাঁচা লঙ্কার কুচি, ১ টেবল চামচ ধনেপাতা কুচি, ছোট ২ চামচ গরম মশলা, ছোট দেড় চামচ নুন, ২ টেবল চামচ লেবুর রস, ২ কাপ ময়দা, ছোট আধ চামচ হলুদ, ছোট সিকি চামচ শুকনো লঙ্কার গুঁড়া, ছোট ২ চামচ ঘি, আধ কাপ জল, অজার রুনা এক লিটার ঘি।

প্রস্তুত পদ্ধতি :

১। আলু সুস্ফিক করুন। খোসা ছাড়িয়ে নারকেল কোরা, গরম মশলা ৬টি উপাদান, ছোট এক চামচ নুন এবং ২ টেবল চামচ লেবুর রস মিশিয়ে চটকান এবং ছড়িয়ে ঠাণ্ডা করুন।

২ পর একটি পাত্রে ময়দা, হলুদ, শুকনো লঙ্কার চুড়া এবং অবশিষ্ট নুন মেশান ছোট ২ চামচ ঘি মিশিয়ে ময়দা দিন। ধীরে ধীরে জল মিশিয়ে মাঝতে থাকুন। মাথা যেন খুব ভাল হয় বেশি নরম হলে একটু বাড়তি ময়দা মেশাতে পারেন।

৩ সমস্ত ময়দার লেচিটি দিয়ে একটি মস্ত বড় চাপাটি তৈরি করুন। সেই চাপাটির উপর পূর্বোক্ত আলুর মিশ্রণটি সমতলভাবে ছড়িয়ে দিন। আলুমিশ্রণটি যেন চাপাটির সর্বত্র ছড়ায় এবং তাতে যেন উঁচু নীচু না থাকে। এবার গোটা চাপাটিরানা পাটিসাপটার মতো ওড়িয়ে নিন, তবে আলু পুরটি যেন পাটিসাপটার মতো শুধুই মাঝখানে না থেকে ওটানো চাপাটির প্রতিটি ডাঁড়োর মধ্যে থাকে। খুব ধারালো একটি ছুরি দিয়ে সেই ওটানো চাপাটি থেকে গোল গোল চাকলা কাটুন এবং দু'হাতে অপেক্ষাভারে চেপে সেই চাকলাগুলি মজবুত করুন যাতে ঘিতে ভাজার সময় আলু মশলাটি বেরিয়ে না আসে।

৪। ঘি গরম করুন ঘি গরম হলে একসঙ্গে দু'চার খানা চাকলা খুব সযত্নে ছাড়ুন যেন আলু মশলা গসে না যায় খুব সাবধানে নেড়েচেড়ে বাদামী করে ভাজুন। চাটনী সহযোগে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

দেহিন কড়াইওঁটি টিকি

টক দই কাপড়ে বেঁধে টাঙিয়ে রাখুন ফোঁটা ফোঁটা করে যখন সব জল পড়ে যাবে, তখন দেহিন নামক হানা পাওয়া যাবে। দেহিন যত শর হর ততই ভাল। তবে কোন চাপের সাহায্যে দই থেকে জল বের করা ঠিক নয়। দীর্ঘ সময় ধরে টাঙিয়ে রাখলেই দেহিন প্রস্তুত হবে এই দেহিনের সঙ্গে ভাজা বেসন ও কড়াইওঁটি মিশিয়ে চমৎকার ও পুষ্টিকর টিকি প্রস্তুত করা যায়।

উপকরণ : আধ কাপ ছোট বেসন (মাপার আগে চলে নেওয়া), ২ টেবল চামচ আটা, ছোট ১ চামচ নুন, ছোট সিকি চামচ গরম মশলা, ২ টেবল চামচ ধনেপাতা কুচি, ২ টেবল চামচ ভাজা আখরোট, ১ কাপ কড়াইওঁটি সিদ্ধ (চটকানো), ছোট ৮ চামচ ভাজা গোলমরিচের গুঁড়া, ছোট ১ চামচ কাঁচা লঙ্কা কুচি, ছোট ১ চামচ বোসা ছাড়ানো ভাজা আদা কুচি, পোনে ১ কাপ দেহিন (শর), ১ কাপ মুনো নারকেল কোরা, ২ টেবল চামচ ঘি।

প্রস্তুত পদ্ধতি :

১। একটি ভারী কড়াইতে খুব কম আঁচে ছোলা বেসন ভাজুন অবিশ্রান্ত নাড়তে থাকুন। বাদামী বর্ণ ধারণ করলে এবং সুগন্ধ ছড়ালে নামিয়ে তার সঙ্গে আটা, নুন, গরম মশলা, ভাজা ধনেপাতা কুচি এবং আখরোটের গুঁড়া মিশিয়ে ভাল করে মাখুন।

২। অন্য একটি পাত্রে সিদ্ধ এবং চটকানো কড়াইওঁটি, গোলমরিচের গুঁড়া, কাঁচা লঙ্কাকুচি, আদা কুচি এবং দেহিন মিশ্রিত করুন পরে সেগুলি আটা বেসনের মিশ্রণটির সঙ্গে মিশিয়ে ভাল করে মাঝামাঝি করুন মিশ্রণটি যেন চাপাটি নিশ্রণের মতো একটু শক্ত হয়। প্রয়োজনে আরও একটু বেসন বা আটা মেশানো যেতে পারে এ থেকে চুটি টুকরো করুন। হাত দুয়ে তুলিয়ে নিন এবং হাতে একটু তেল মাখুন। টুকরোগুলি হাতের তালুতে গোল করে একটু চেপে চোঁটা করে দিন প্রতিটি টিকির দুপাশে চেপে চেপে নারকেল কোরা মাগিয়ে দিন।

৩। একটি গরম ডাওয়াতে ১ টেসল চামচ ঘি ছিটিয়ে দিন। তাতে আলু আঁচে টিকিগুলি বসিয়ে দিন। একপাশে ১২-১৫ মিনিট ভেজে পাশ ফিরাান এবং অবশিষ্ট ঘি ছিটিয়ে আরও অন্য ১৫ মিনিট ভাঙুন। দুপাশে বাদামী বর্ণ ধারণ করলে নামিয়ে ফেলুন।

দেহিন যদি খুব নরম হয় এবং আঁচ যদি খুব বেশি হয়, তা হলে ভাজার সময় ভেজে

গরম গরম টিকি শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

চিড়ওয়া

শ্রীমতী কিশোরী দেবী দাসী শ্রীল প্রভুপাদকে সন্তুষ্ট করার জন্য দিল্লীর এক পেশাদারী চিড়ওয়ালার কাছ থেকে এই পদটি শিখে নিয়ে স্বহস্তে প্রভুপাদকে রান্না করে দেন। প্রভুপাদ তা খেয়ে এতই পছন্দ করেন যে, তিনি কিশোরী দেবীকে ডেকে জামতে চাইলেন, কিভাবে তিনি এটি তৈরী করেছেন কিশোরী দেবী যখনকে সব বলেন।

উপকরণ : ২ কাপ মুড়ি বা চিড়া, ২ কাপ শুকনো সবুজ মটর (এক রাত জলে ভেজানো), আজাই কাপ আলু কুচি, ১ কাপ ফুলকপির টুকরা (পাওয়া গেলে), দেড় কাপ বেতন তুচি আধ কাপ কাজুবাদাম (কিংবা বিভিন্ন বাদামের মিশ্রণ), আধ কাপ খিশমিশ, ২ টা কাঁচা লঙ্কার কুচি, ছোট ১ চামচ গোলমরিচের চূর্ণ, ছোট ১ চামচ লাল চিনি, ছোট আধ চামচ হিং, ছোট ২ চামচ নুন।

প্রস্তুত পদ্ধতি :

৪০০ গ্রাম ঘি গরম করুন তাতে মুড়ি বা চিড়া কিংবা উল্লয়ই সচমতে করে ভেজে নিন। জলে ভেজানো সবুজ মটরগুলিও অনুপ্লবভাবে ভেজে নিন। তেমনি, আলু কুচি, ফুলকপি কুচি (পাওয়া গেলে), বেগুন কুচি এবং নানান জাতের বাদাম একে একে ভেজে নিন, যি ঝরে গেলে এর সঙ্গে কিশমিশ, অন্যান্য মশলা এবং ছাল চিনি ভাল করে মেশান। ইচ্ছা করলে কিছু চাট মশলাও মেশাতে পারেন। শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

মুড়ি সিমুই

এই পদটি প্রথম তৈরি করার সময় সামান্য একটু বেশি সময় লাগে। শুধুমাত্র সিমুই তৈরী করতাই যা কিছু সময় লাগে। একটি বছরের সাহায্যে এই সিমুই তৈরি করা হয়। যন্ত্রটির দামও কম এবং একবার কিনলে সারা জীবন চলে যাবে, তৈরি করা সিমুই প্রায় সত্ত্বাহ খালেক ভাল থাকে।

উপকরণ : বেসন-৫০ গ্রাম; লবণ-ছোট সিকি চামচ, শুকনো লঙ্কার গুঁড়া-ছোট সিকি চামচ, ঘি ছোট আধ চামচ, ছাল-আন্দাজ মতো, ঘি (ভাজার জন্য) মাখন বা ঘি-বড় ৪ চামচ, জিরা গুঁড়া- ছোট আধ চামচ, মৌরী গুঁড়া- ছোট আধ চামচ, আধরোট-৫০ গ্রাম, ছালকা করে ছালি করা নারকেল-৩৫ গ্রাম, কিশমিশ- বড় ৩ চামচ; মুড়ি-৪৫ গ্রাম, চাট মশলা-ছোট সেড় চামচ, গরম মশলা-ছোট ২ চামচ; লবণ-ছোট সেড় চামচ।

প্রস্তুত পদ্ধতি :

১। বেসন, লবণ, লঙ্কার গুঁড়া এবং ঘি একত্রে মিশিয়ে নিন, বড় চামচে ৪ চামচ ভাল বেশান। ভাল করে মাখুন। এবার খুল সরু ছিদ্র যুক্ত একটি ঢাকা লাগিয়ে সিমুই মেশিনটি প্রস্তুত রাখুন।

২। একটি কড়াইতে পর্যাপ্ত তেল বা ঘি গরম করুন। এবার কড়াইে এগু উপর সিমুই মেশিনটি ধরে তার মধ্যে বেসনের মিশ্রণটি নিয়ে চকাকারে ঘুরাতে থাকুন। গরম তেলের উপর সিমুই পড়া মাত্র ফুলে উঠবে। এগুলি যাতে পরস্পর জড়িয়ে না পড়ে, সেই জন্য আঙুলে আঙুলে নাড়তে থাকুন। দু'পাঠ এক-দেড় মিনিট সময় ভাজুন যেন সচমতে এবং ছালকা বাদামী বর্ণের হয়। এবার একটি চালুনির উপর রেখে তেল করাতে থাকুন। যতকণ মিশ্রণটি শেষ না হয়, ততক্ষণ একইভাবে ভাজতে করুন। ঠান্ডা হয়ে সিমুইগুলি ভেঙ্গে ছোট করে নিন।

৩। এবার ৪ লিটার পরিমাণ একটি পাত্রে মাখন বা ঘি গরম করে দ্বিবে, মৌরী এবং বাদাম ঢেলে দিন এবং অল্প আঁচে ছালক বাদামী করে ভাজুন।

৪। এবার বারকেলের ফালি, কিশমিশ, মুড়ি, লঙ্কার গুঁড়া, চাট মশলা, গরম মশলা এবং নুন মিশিয়ে নিন। ৪-৫ মিনিট ভেজে নিন। দেখুন, মুড়ি যেন সামান্য সচমতে হয়। সব শেষে সিমুই মিশিয়ে নামিয়ে ফেলুন।

চাট মশলা তৈরীর সর্বল পদ্ধতি :

উপকরণ : জিরা- বড় ২ চামচ; মৌরী-বড় আধ চামচ, গরম মশলা- বড় ১ চামচ, অমচুর-বড় ১ চামচ, ধিটমুন-বড় ১ চামচ; লঙ্কাগুঁড়া-ছোট ১ চামচ, হিং-ছোট আধ চামচ; আদার গুঁড়া/বাটা-ছোট সিকি চামচ।

প্রস্তুত পদ্ধতি : জিরা এবং মৌরী প্রায় পাঁচ মিনিট একত্রে অল্প আঁচে ভেজে নিন। এগুলি চূর্ণ করে অন্যান্য উপাদানের সঙ্গে মিশিয়ে একটি কায়ের মধ্যে ভাল করে আঁটকে রেখে নিন।

এই চাট মশলাযুক্ত মুড়ি সিমুই শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

মুগ চানাচুর

উপকরণ : ১ কাপ খোসা ছাড়ানো মুগ ডাল; ছোট ১ চামচ বেগুন সোডা; ছোট আধ চামচ নুন; ভাজার জন্য পর্যাপ্ত বাদাম তেল বা ঘি।

প্রস্তুত পদ্ধতি :

১। ভাল ভাল করে বেছে নিন। বার ধাপ গুয়ে ভাল সরাান। এখান ৪ ৩ ৭ হলে বেগুন সোডা মিশিয়ে তাতে ভাল ভেজান। সাধারণত ১০ মিনিট কমপক্ষে ৮ ঘণ্টা ভেজাতে পড়। আবার ভাল করে ভাল সরাান। এবার ভাল খোলা বাতাসে ছড়িয়ে দিন এবং ১০-৩০ মিনিট শুকান।

২। একটি ভারী কড়াইতে মাঝারি আঁচে জ্বাড়াই ইঞ্চি পর্যাপ্ত গভীরতায় তেল গরম করুন। তেল পর্যাপ্ত গরম (১৮৫ ডিগ্রী সেন্টিগ্রেড) হলে আধ কাপ ডাল ভেলে ছাড়ুন। ছাড়ার সঙ্গে সঙ্গে ডাল কুটে তেলের উপর ভেসে উঠবে। প্রায় ২ মিনিট ভাজুন। ছালকা বাদামী বর্ণ ধারণ করলে ছিদ্র যুক্ত হাতল দিয়ে ছোট করে নিন এবং ছাঁকনিতে রেখে তেল সরান। গরম থাকতে থাকতে নুন ছিটিয়ে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

শাক সজ্জি

সূক্ত

মহাপ্রভু সুমিষ্ট পঞ্চমুত থেকেও এই তৈরিতে সূক্ত খেতে বেশি ভালবাসতেন। বিচিত্র রকমের সূক্ত রয়েছে। সূক্তের সঙ্গে ভাজা ডালবড়ি চূর্ণ মিশিয়ে, বাদাম কিংবা নারকেল এবং রাঁধুনী বাটা মিশিয়ে কিংবা একটু দই (ঘুটে নিয়ে) মিশিয়ে সূক্তর বড়, গছ এবং স্বাদে বৈচিত্র্য আনা যায়। ভোজের প্রথমেই সূক্ত পরিবেশন করতে হয়। তাতে হুন্ধ্যা এবং রুচি বৃদ্ধি পায়। সূক্ত ছাড়া ভোজ অসম্পূর্ণ।

উপকরণ : ৪ টেবল চামচ সাদা পোস্ত; আধ টেবল চামচ কাপো সবুজ, প্রায় আধ কাপ জল, ২ খানা ছোট করলা (কিংবা ২৫ গ্রাম শুকনো করলা), ১ টেবল চামচ নুন; ১ ইঞ্চি ভাজা আলু (খোসা ছাড়ানো); ১-২ খানা আলু কাঁচা লড়া; ৩ টেবল চামচ ধনেপাতা কুচি (পাওয়া গেলে), প্রায় আধ কাপ দুধের সব, ৫০০ গ্রাম ঘি (বা তেল); ৩ খানা আলু (খোসা ছাড়িয়ে ১ ইঞ্চি লম্বা জুমো করে কাটা), ১ খানা মাকারি আগতনের কাঁচা কলা, ২ খানা ছোট বেগুন; সামান্য পেঁপে এবং অনুসঙ্গ শাক সজ্জি (সব আলুর মতো করে কাটা); ৪ টেবল চামচ ঘি, ছোট ১ চামচ পাঁচফোড়ন; আড়াই কাপ জল বা আখনির ঝোল; ছোট ১ চামচ গরম মশলা

প্রস্তুত পদ্ধতি :

১. পোস্ত এবং সবুজ বাছাই করুন। একত্রে মিশিয়ে এক রাত ভিজিয়ে রাখুন। সঙ্গে সামান্য রাঁধুনীও ভিজাতে পারেন।

২. পরের দিন তাছা করলা লম্বা লম্বা করে কাটুন এবং তাতে নুন ছিটিয়ে ২০ মিনিট রেখে দিন। পরিষ্কার করে ধুয়ে জল ঝরিয়ে হাওয়াতে শুকিয়ে দিন।

৩. পোস্ত এবং সবুজের মিশ্রণটি জল থেকে তুলে অল্প অল্প জল দিয়ে মিহি কতে বাটুন। সঙ্গে কিছু খুনো নারকেল কোরা বাটতে পারেন। আদা, লড়া এবং ১ টেবল চামচ ধনেপাতা তার সঙ্গে মিশিয়ে বাটুন। উক্ত মিশ্রণে দুধের যত সর (বা সামান্য দই) দিয়ে ভাল করে গুটে নিন, একটি পাত্রে মিশ্রণটি ঢেকে রাখুন।

৪. ৫০০ গ্রাম ঘি গরম করে করলা ও সমস্ত প্রকার শাক সজ্জির টুকরোগুলি পর্যায়ক্রমে হালকা বাদামী করে ভাজুন এবং নামিয়ে ঘি ঝরান। কড়াইটি আঁচ থেকে নামান।

৫। অন্য একটি কড়াইতে ৪ টেবল চামচ ঘি ঢালুন। সামান্য অঁচ আঁচে ঘি গরম করুন। ঘোরা ওঠার পূর্ব মুহূর্তে পাঁচ ফোড়ন দিয়ে ফোড়ন দিন। যেখি যখন লালচে হয়ে আসবে, তখন পোস্ত সবুজের মিশ্রণটি একটু একটু করে ঢেলে দিন। ঘন ঘন নাড়তে বাতুন। সামান্য ভাজা ভাজা হয়ে এলে জল বা আখনির ঝোল ছাড়ুন। প্রায় ১০ মিনিট অল্প অঁচে নেড়েচেড়ে সিদ্ধ করুন।

৬। সমস্ত ভাজা সজ্জি, অবশিষ্ট নুন এবং গরম মশলা (ইচ্ছে করলে কিছু ভাজা ডালবড়ি) খুঁটিত পোস্ত মিশ্রণে ঢালুন। ধীরে ধীরে নাড়ুন। কড়াইটি ঢেকে দিন। বীচু আঁচে প্রায় ১৫ মিনিট ফুটিয়ে নামান। অবশেষে ধনেপাতা কুচি ছিটিয়ে অল্প বাতান সহযোগে গন্ধকরক নিবেশন করুন।

মালাই শাক (৫ জনের জন্য)

শ্রীমহাপ্রভু শাক খেতে ভালবাসতেন। তাই শ্রীমাতা অনেক সময় বিশ-বাইশ রকমের শাক রান্না করেও মহাপ্রভুকে খাইয়েছেন। এই রকম স্বর্ণনা পাওয়া যায়। তাই, আমরা একটি শাকের প্রস্তুত প্রণালী নিয়ে আলোচনা করছি। দিল্লীর একজন বৈষ্ণব ব্রাহ্মণ এই মালাই শাকটি রান্না করতেন। এই মালাই শাক, কখনো দুধের সর দিয়ে কখনো স্বা স্বসামগ্রী মিশিয়ে, কখনো আবার দই কিংবা ছানা মিশিয়েও রান্না করা যায়। দুধজাত প্রবোধ ভারতীয় অনুযায়ী স্বাদেরও ভারতীয় ঘটে। রান্না করতে সময় লাগবে ১৫ মিনিটের মতো।

উপকরণ : ১ চিমটে সিমলা মরিচ বা লাল লঙ্কার গুড়া, বড় আধ চামচ ধনে গুড়া, ছোট সিকি চামচ গোলমরিচের গুড়া, ১ চিমটে জায়ফলের গুড়া, ছোট নীচ চামচ হলুদ, ছোট ১ চামচ গরম মশলা; বড় ৩ চামচ জল, বড় ৪ চামচ ঘি বা সবগহীন মাখন, ১ চিমটে হিং; ১ কেজি ভাজা শাক (ভাল করে ধুয়ে তুচি কুচি করা); ছোট ১ চামচ লবণ; আধ কাপ ঘন দুধের সর কিংবা স্বসামগ্রী কিংবা দই অথবা ছানা

প্রস্তুত প্রণালী :

১. লাল লড়া, ধনে, গোলমরিচ, জায়ফল হলুদ এবং গরম মশলা— এই সবের গুড়া একটি ছোট বাটিতে নিয়ে জলের সঙ্গে মিশিয়ে নিন। সামান্য অঁচে ঘি বা মাখন গরম করুন। তাতে হিং, তেল কয়েক সেকেন্ড ফুটে উঠলেই মশলার মিশ্রণটি ঢালুন। ২-৩ মিনিট বাতুন।

২. এবার শাক ফেলে দিন এবং উপরে লবণ ছিটিয়ে দিন। ঢাকনা দিয়ে আচ কমিয়ে দিন ৬ থেকে ৮ মিনিট ঢেকে রাখুন। ঢাকনা খুলে নেড়ে চেড়ে দিন। আরও কয়েক মিনিট জালুন।

৩. আঁচ থেকে নামিয়ে উপরোক্ত দুইজাত দুবোর যে কোন একটি মিশিয়ে ভাল করে নেড়েচেড়ে আবার কিছুক্ষণ আঁচে বনিয়ে সামান্য ফুটিয়ে নিন। অল্প ব্যঙ্গনের সঙ্গে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

বিঃদ্রঃ শাক নিজেই রুসেই মিষ্টে সিদ্ধ হবে। বাড়তি ছাল দেবেন না। বরং তাড়াতাড়ি জাজতে ভাপটা একেবারেই তকিয়ে ফেলুন।

বাদাম শাক

এলকাতারা সি. এল. বজ্রাবিয়ার সুদক্ষ পাচক ঠাকুর একদিন এই বাদাম শাক রাগা ফরাচ্ছিলেন। শ্রীল প্রভুপাদ যনুনা দেবীশের উৎসাহিত করেন ঠাকুরের রাগা দেখে অভিজ্ঞতা সংগর করার জন্য। এই পদটি তাই ফলশ্রুতি।

উপকরণ : পোনে ১ কাপ কাঁচা চিনেবাদাম, ৩ কাপ গরম জল, ৩ টেবল চামচ ঘি বা তিলের তেল, ছোট ১ চামচ কাশো মশলা, ছোট আদা চামচ আদা ত্রিনা, সামান্য মেথি, দেড় টেবল চামচ গুড়, আদা টেবল চামচ, জাড়া আদা কুচি, ছোট ১ চামচ কাঁচা ধারক কুচি, ১ কোড়া শাক (দুয়ে কুচি করা), মিষ্টি কাপ মুনো নারকেল কোরা, ছোট ১ চামচ মুন, ২ টেবল চামচ গরম দুগের মন, ১ চিমটি জায়ফল চূর্ণ, কিছু মাখন, কিছু লেবুর টুকরো।

প্রস্তুত পদ্ধতি :

১. বাদাম ভাল করে পরিষ্কার করে ধুয়ে একরাতে ভালে ভিজিয়ে রাখুন। পরের দিন জল পরিমিত খোসা ছাড়িয়ে নিন। জলে পুনরায় ধুয়ে নিন।

২. মাঝামাঝি আঁচে ঘি গরম করুন। গরম হলে আদা মশলা এবং গুড় ঢেলে ডালুন। মশলা ভাজা ভাজা হয়ে গুড় যখন সামান্য আঁচলো হবে, তখন আদা, লম্বা, শাক, বাদাম নারকেল এবং মুন ঢালুন, ঢেকে আঁচ কমিয়ে দিন। ১০ মিনিট পরে ঢাকনা খুলে নেড়ে দিন। প্রয়োজনে সামান্য জল মেশাতে পারেন। আরও ১০ মিনিট সিদ্ধ করুন।

৩। সর, জায়ফল চূর্ণ মিশিয়ে ১-২ মিনিট গরম করুন। নেড়েচেড়ে নামিয়ে নিন। সঙ্গে লেবু এবং মাখন দিয়ে অল্প সহযোগে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

বাঁধাকপির কোণ্ডা

শ্রীসুভ তরুণকারি খোমের বাড়িতে একবার এক বিশাল ভোজের আয়োজন করা হয়। সেখানে ১০৮টি পদ রাগা করা হয়েছিল। যমুনাদেবী সেই ভোজে উপস্থিত ছিলেন। দেখানোই তিনি এই বাঁধাকপির কোণ্ডার হাদ আশ্রয়ন করেন। যদিও বাঁধাকপির কোণ্ডায় সাধারণতঃ টম্যাটো মন ব্যবহার করা হয়, সেদিনের এই কোণ্ডাটিতে টক মিষ্টি তেঁতুলের মন ব্যবহার করা হয়েছিল।

উপকরণ : সাড়ে ৩ কাপ খুল চিকন করে দুটি করা কাঁচ বাঁধাকপি, ১ ২ খানা নাল কাঁচা লম্বা কুচি, আদা ইমি। পরিমাণ খোসে ছোটনো আদা কুচি মিষ্টি কাপ মুনো নারকেল কোরা, ছোট ১ চামচ গুড়, ছোট ১ চামচ গরম মশলা, ৩ টেবল চামচ জাড়া মনপাতা কুচি, ছোট ১ চামচ মুন, ছোট ১ চামচ বেকিং পাউডার, ১ লিটার ঘি, প্রায় ১ কাপ ছোঁপা বেসন (মাশার আগে ঢেলে দেওয়া)।

প্রস্তুত পদ্ধতি :

১। বাঁধাকপির কুচিকালি জাল করে ৮টেকে দিন। সঙ্গে লম্বা কুচি আদা কুচি বা বটা, নারকেল কোরা, হলুদ, গরম মশলা, মনপাতা কুচি, মুন এবং বেকিং পাউডার বেশন। প্রথম দিনে বেশন বেশাবেন না।

২। একটি ভারী কড়াইতে ও ইঞ্চি গভীরতায় ১ গরম তেল। ঘি উপযুক্ত গরম হলে ৮টেকনো বাঁধাকপি মিশ্রণে বেশন আশ্রয়। বাঁধাকপি লম্বা বা চ মিষ্টি হলে পরমাণ দেখে এমনভাবে বেশন বেশান যারত বেশন ঢেলে বড়ান। এতে তৈরি করা যায়, তখন বেশন খুব বেশি না হয়। বেশন খুব বেশি হলে কোণ্ডা লজ্জা হয়ে এবং টম্যাটো মন ফুলবে না।

আঁচ সামান্য বাড়িয়ে নিন (১৮০°C)। গেমি কিং সন নর আঁচতায় ৩-৪ খানা কোণ্ডা তৈরি করে ঘিতে ছাড়ুন। আঁচ যেন ১৭০°C মেনে রাখা। মীটে না নামে অর্থাৎ মাঝামাঝি হয়। কোণ্ডা যখন উপরে ওঠবে তখন ১ কাপ লম্বা মিষ্টি ছাড়ুন। চারদিকে সমানভাবে বাদামী রং ধারণ করলে নামিয়ে আশ্রয়। পরবর্তী কিং ডাক্তার কালে আঁচ আবার আগের মত (১৮০°C) সামান্য বাড়ান। একইভাবে সব কোণ্ডা ভেজে মশলাযুক্ত টম্যাটো মনে ফোটান কিংবা টক-মিষ্টি তেঁতুল মন (মশলাযুক্ত) সহযোগে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

মালাই কোণ্ডা

এই কোণ্ডা উৎসব অনুষ্ঠানের দিনে রান্না করার উপযুক্ত।

উপকরণ : ৪৫০ গ্রাম ছানা, ৩ টেবল চামচ ময়দা; ১টি ভাজা কাঁচা লঙ্কার কুচি; ১ টেবল চামচ ধনেপাতা কুচি, ছোট আড়াই চামচ নুন; ১ লিটার ঘি বা তেল; ৬ খানা মাঝারি আয়তনের টম্যাটো, ২ টেবল চামচ বুনা নারকেল কোরা; ছোট ১ চামচ ধনের গুঁড়া; ছোট ১ চামচ আদা কুচি, ছোট ১ চামচ আদা জিরা; ছোট সিকি চামচ হিং (হিং-এর গুণভেদে মাত্রাভেদ হবে), ২ টেবল চামচ ঘি, $1\frac{1}{2}$ কাপ খসড়ালাই; ১ টেবল চামচ ধনেপাতা কুচি

প্রস্তুত পদ্ধতি :

১। ছানা খুব ভাল করে মাখুন সঙ্গে ময়দা, কাঁচা লঙ্কা, ভাজা ধনে পাতা কুচি, এবং ছোট ১ চামচ নুন মেশান। অপর কিছুক্ষণ মাঝারি করে উপাদানগুলি সমানভাবে মিশিয়ে দিন। এবার তা থেকে ছোট টম্যাটোর আকারে গোলা তৈরি করুন।

২। একটি ভারী কড়াইতে ঘি গরম করুন। ধোয়া ওঠার পূর্ব মুহূর্তে কড়াই-এ একসঙ্গে খড়গুলি বল ডালা সম্বল, তড়তলি করে ছাড়ুন। বাদামী বর্ণ ধারণ করলে নামিয়ে দিন।

৩। টম্যাটে সিদ্ধ করে ঘুটে দিন। খোসাগুলি থেকে ফেলে দিন।

৪। অবশিষ্ট নুন এবং ধনেপাতা ছাড়া সমস্ত মশলা এবং নারকেল বেটে একটি লেই-এর মতো তৈরি করুন।

৫। একটি মাঝারি আয়তনের সসপ্যানে ২ টেবল চামচ ঘি গরম করুন। তাতে মশলা-নারকেলের লেইটি ১ মিনিটের মতো জালুন। সঙ্গে টম্যাটো সস, খসড়ালাই, ধনেপাতা কুচি এবং অবশিষ্ট সব গুণ মেশান। ১০ মিনিট সিদ্ধ করুন। মাঝেমাঝে নেড়ে দিন, কোণ্ডা বলগুলি সেই সসে ১০ মিনিট রেখে শ্রীকৃষ্ণকে নৈবেদ্য করুন।

ছানা পালং কোণ্ডা

উপকরণ : ৪৫০ গ্রাম ভাজা পালং বা যে কোন শাক (ধুরে কুচি করে ৫ মিনিট সিদ্ধ করা), ৬ কাপ দুধের ভাজা ছানা; ১ টেবল চামচ খোসা ছাড়ানো আদা কুচি; ১-২ খানা খাল কাঁচা লঙ্কার কুচি, ছোট সিকি চামচ হলুদ; ছোট সিকি চামচ হিং (হিং-এর গুণভেদে মাত্রাভেদ হতে পারে), ১ চিমুটা জায়ফলচূর্ণ, ছোট আধ চামচ গরম মশলা, ছোট ১ চামচ নুন, পোনে ১ কাপ ছোলা বেসন (মাগুর আগে চেলে নেওয়া), হুনা নারকেল কোরা বা বাদামের গুঁড়া (ঐচ্ছিক); ১ লিটার ঘি।

প্রস্তুত পদ্ধতি :

১। শাক একটু ঠাণ্ডা হলে হাতে চেপে যথাসম্ভব জল বের করে দিন।

২। গরম এবং নরম ছানা খুলে একটি বাকনো কাপড় চেপে চেপে বাড়তি জলটা ঘষে দিন। হাতের গোড়া দিয়ে পুর করে মাখুন, সঙ্গে আদা কুচি, লঙ্কা কুচি, হলুদ, শাক, হিং, জায়ফলচূর্ণ, গরমমশলা, নুন এবং $1\frac{1}{2}$ কাপ ছোলা বেসন মিশিয়ে আরও মাখুন এবং তুলতুলে করুন। হাতে পেঁপে খাকা ছানা ভাল করে তুলে নিয়ে হাত ধুয়ে শুকিয়ে দিন।

৩। বাকনো হাতে একটু তেল মেখে মিশ্রণটিকে ১৬-১৮ খানা সমান টুকরা করুন এবং মসৃণ করে গোল করুন। বলগুলির উপরে অবশিষ্ট ছোলা বেসন ছিটিয়ে দিন।

৪। একটি ভারী কড়াইতে আড়াই থেকে তিন ইঞ্চি গভীরতায় ঘি গরম করুন একটি একটি করে ৫-৬ খানা বল ছাড়ুন, সব সময় ধীরে ধীরে নাড়ুন এবং চারদিকে সমভাবে বাদামী বর্ণ ধারণ করলে নামিয়ে ফেঁপুন কোন সস সহযোগে শ্রীকৃষ্ণকে নৈবেদ্য করুন।

আলু পনির কোণ্ডা

মান্য রকমে এই কোণ্ডা তৈরি করা যায় উত্তর ভারতে পনিরের (শক্ত ছানা) সঙ্গে ধনেপাতা কুচি, মশলা ও আধাশিঙা আলু কুঁচ মেখে এই কোণ্ডা রান্না করা হয়। আবার ওজারাটে সিদ্ধ আলু চটকে নিরে তার সঙ্গে পনির কুচি মেখে তা তৈরি করা হয়। সাধারণতঃ কাড়ি কিংবা মশলাযুক্ত টম্যাটো সসে কুটিয়ে এই কোণ্ডা পরিবেশন করা হয়।

কোণ্ডার উপকরণ : ৬ কাপ দুধ থেকে তৈরি পনির (শক্ত ছানা); ৩ খানা আধা সিদ্ধ আলু (কুচি করা কিংবা চটকানো); ৩ টেবল চামচ ধনেপাতা কুচি; ৩ টেবল চামচ বিভিন্ন রকমের বাদাম কুচি মিশ্রণ, ছোট আধ চামচ হলুদ; ছোট সিকি চামচ হিং (হিং-এর গুণভেদে মাত্রা ভেদ হতে পারে); ১ টেবল চামচ খোসা ছাড়ানো ডাড়া আদা কুচি, ১-২ খানা খাল ভাজা লঙ্কা কুচি, ছোট আধ চামচ আমচূর্ণ বা ছোট ১ চামচ পেঁপের রস, ছোট দেড় চামচ নুন।

বেননের লেই করার উপকরণ : $1\frac{1}{2}$ কাপ ছোলা বেসন (মাগুর আগে চেলে নেওয়া), ছোট সিকি চামচ নুন; আধ টেবল চামচ ধনের গুঁড়া, ছোট ১ চামচ গলা ঘি ১ কাপ ঠাণ্ডা জল; ১ লিটার ঘি।

প্রস্তুত পদ্ধতি :

১। একটি বারকোসে পনির রেখে হাতের গোড়া দিয়ে মাঝে মাঝে খাটুন পনির যখন ১-২ মার্বেটে নরম এবং তৈলাক্ত হবে, তখন কোণ্ডার অন্যান্য সব উপাদান মিশিয়ে

আদও কিছুক্ষণ রাখুন। সব উপাদান ভাল ভাবে মিশ্রিত হলে হাত ধুয়ে হাতে একটি তেল মেখে নিয়ে ১২ খানা বল তৈরি করুন এবং বলগুলি সামান্য চেষ্টা করে একটি প্রস্টিকের কাগজ দিয়ে ঢেকে রাখুন।

৩। অপর একটি পাত্রে ছোলা বেসন, নুন, ধনে গুঁড়া, এবং গুলা যি রাখুন। আধ কাপ ঘণ্টা মিশিয়ে ভাল করে ঘুটে নিন। ধীরে ধীরে আদও একটু জল মিশিয়ে লেই-এর মতো করুন।

৪ একটি ভারী কড়াইতে ১ লিটার যি গরম করুন। যি উত্তপ্ত গরম (১৭৩°C) হলে একটি একটি করে ৪-৫ খানি কোণ্ডা বেসন লেইতে ঢুটিয়ে সতর্কভাবে গরম ফিতে ছাড়ুন। বেশি কোণ্ডা এক সঙ্গে ছাড়লে আঁচ নেমে যাবে, তাই ৪-৫টির বেশি ছাড়বেন না। সুদীর্ঘ বাদামী বর্ণ ধারণ করলে নামিয়ে, পরে মশলাযুক্ত টম্যাটোর রসে ঘুটিয়ে কিংবা টম্যাটো সসের সঙ্গে প্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

পনির মহারাণী (৪ জনের)

১৯৬৮ সালে মম্বিলে গ্রীষ্ম প্রভুপান ঠাঁর বাদপূজার দিনে স্বহস্তে এই পনির রান্না করেন যমুনাদেবী তাঁর স্বামীর মধ্যমস্তম পদটির প্রবৃত্তি শ্রদ্ধাভক্তি এবং পনিময় টুক্রে রেখেছিলেন। অবশ্য ধনেপাতা ছাড়ের কাছে না থাকায় প্রভুপান ধনেপাতা ছাড়াই পনির সেলিন রান্না করেছিলেন।

উপকরণ : সোয়া কাপ পনির (আধ ইঞ্চি বরফির অন্নতলে টুকরো করা); ২ টেবল চামচ ছোলা বেসন (চালা) কিংবা আটা, ছোট ১ চামচ আঁচ জিরা, আধ কাপ যি, ১ কাপ টম্যাটোর টুকরো; ১ চিমটা সিমলা মরিচ, ছোট সিকি চামচ হলুদ; ২ $\frac{1}{2}$ কাপ জল বা আর্থনিক ঘোল বা ছানার জল, ছোট পোনে ১ চামচ নুন, ২ টেবল চামচ ধনেপাতা কুচি।

প্রস্তুত পদ্ধতি :

১। পনিরের টুকরোগুলি একটি পাত্রে ছড়িয়ে দিন এবং উপরে কোন ছিটিয়ে দিন। আলতোভাবে নাড়াচাড়া করে ১০ মিনিট রেখে দিন। ফলে একটি স্তব্ধ হবে।

২। একটি ভারী সসপ্যানে মাঝামাঝি আঁচে যি গরম করুন। পোঁচ ঠাঁর সামান্য আগে পনিরের টুকরোগুলি ছাড়ুন। আলতোভাবে নেড়েচড়ে এনে বেসন বেন টুকরোগুলি চারদিক থেকে সামান্যভাবে বাদামী বর্ণ ধারণ করে। তুলে যি করুন।

৩। সসপ্যানের অবশিষ্ট যিতে জিরা ছাড়ুন। সামান্য জ্বাল হলে টম্যাটো, সিমলা মরিচ এবং হলুদ ছাড়ুন। ৩-৪ মিনিট রান্না করার পর অবশিষ্ট সকল উপাদান এবং অজা পনির মিশিয়ে আঁচ চড়িয়ে দিন। ছুটে উঠলে, আঁচ কমিয়ে ১২ মিনিট ঢেকে রাখুন। প্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

লাফরা

শ্রীচৈতন্যচরিতামৃতে শ্রীমদ্ব্যসপ্রভুর গুণিতা মার্জনের কাহিনী অত্যন্ত সুন্দরভাবে বর্ণিত হয়েছে। মহাপ্রভু সনত্ত ভক্তদের নিয়ে সারাদিন ধরে গুণিতা মার্জন করলেন। নৃত্য কীর্তনাদি অনুষ্ঠান সমাপ্ত করে, মহাপ্রভু সনত্ত ভক্তদের নিয়ে মহাপ্রসাদ গ্রহণ করতে বসলেন। অনন্তর একবার মহাপ্রসাদের আয়োজন করা হয়েছিল। তাদের কিছু কিছু নাম শ্রীচৈতন্যচরিতামৃতে উল্লেখ করা হয়েছে। যেমন, অমৃত গুটিকা, অমৃত বাগাবলী, সরপূরি ইত্যাদি। তার মধ্যে লাকবাই ছিল সবচেয়ে সাদাশিমে সজ্জি। চৈতন্য মহাপ্রভু বলছিলেন, উৎকৃষ্ট পদগুলি যেন ভক্তদের পাতে দেওয়া হয়। আর মহাপ্রভু স্বয়ং শুধু এই লাকবাই বাগলই আবাদন করতে চেয়েছিলেন।

উপকরণ : ৩ খানা কাঁচা লড়া, আধ ইঞ্চি আদ, ১ টেবল চামচ কালো সরষে সিকি কাপ ঘোনা ছাড়ানো চিনেবাদান (দু'ফালি করা), ৪ কাপ জল বা আর্থনিক ঘোল ছোট আধ চামচ হলুদ, ১ টেবল চামচ গুঁড়া ধনে ১ টেবল চামচ গুঁড়া, ছোট ২ চামচ নুন, ১ টেবল চামচ মাখন (অথবা ছাড়া) জিরা ছোট আধ চামচ তিল তেল ৫ প্রকার শাকসজ্জি প্রায় তিন পোয়া (টুকরো করা) ১ কাপ টম্যাটো টুকরো করা, ছোট লোয়া চামচ আঁচ জিরা, ছোট সিকি চামচ মৌনী, ছোট সিকি চামচ কাঁচা জিরা, ১ খানি তেজপাতা, ২ টেবল চামচ যি কিংবা বাদাম তেল, ছোট সিকি চামচ গোলমরিচের গুঁড়া, আধ টেবল চামচ জেবুর রস; ৩ টেবল চামচ ধনে পাড়া কুচি।

প্রস্তুতি পদ্ধতি :

১। লড়া, আদা, কালো সরষে এবং বাদাম শিলনোড়া বা প্রেভালের সাহায্যে চূর্ণ করুন। সঙ্গে হলুদ, ধনে গুঁড়া, গুঁড়া, নুন এবং ১ কাপ জল মিশিয়ে চন্দনের মতো মিহি করুন।

২। এবার অবশিষ্ট জল এবং উপরোক্ত মশলা-মিশ্রণটি একটি গামলায় ঢালুন। তাতে মাখন বা তেল (কিংবা যি), সজ্জি এবং টম্যাটো মিশিয়ে কড়া আঁচে সিদ্ধ করুন। কুটে উঠলে কাঁচ একটু কমিয়ে ঢেকে দিন এবং সুদীর্ঘ করুন (যে সনত্ত সজ্জি সিদ্ধ হতে সময় নেয়, সেইগুলি একটু ছোট করে কাটা বাঞ্ছনীয়)।

৩। অন্য একটি ভারী কড়াইতে যি গরম করুন। তাতে জিরা, মৌনী, কালো জিরা এবং এবং তেজপাতার ফোড়ান দিন। ফোড়ান সামান্য বাদামী বর্ণ ধারণ করলে লাকবাই

মধ্যে ঢেলে দিন এবং সঙ্গে সঙ্গে নেড়েচেড়ে ঢেকে দিন। জোপ নিবেদনের আগে গোলামরিচের গুঁড়া এবং লেবুর রস মেশান। ধনেপাতা ছিটিয়ে স্ফূটন্তরূপে নিবেদন করুন।

দই বেগুন (৫ জনের জন্য)

বেগুন রাইতা খুবই সুস্বাদু এবং উৎসব অনুষ্ঠানের উপযোগী। বেগুন ভেজে অথবা সিদ্ধ করে কিংবা ওঠেনে সৈকে— তিন ডাঙে এই রাইতা করা যায়। তিনটির তিনরকম স্বাদ এখানে আমরা বেগুন ডাঙ্গা খিচে ভেজে যে রাইতা হয়, তার বর্ণনা করছি।

উপকরণ : ১ টা মাঝারি সাইজের আঙুর বেগুন (বোঁটা সহ); আড়াই টেবল চামচ ঘি, ছোট আধ চামচ কালো সরষে; ছোট আধ চামচ আঙুর জিরা; ছোট নিকি চামচ হিং চূর্ণ (হিং-এর গুণত্বেরে যাত্রা ভেদ করতে হবে), ছোট ১ চামচ নুন; ১ চামচ নুন; ১ চিমটা সিমলা মরিচের গুঁড়া; ছোট আধ চামচ গরম মশলা; ছোট আধ চামচ হলুদ; $\frac{1}{8}$ কাপ টক দই, সিকি কাপ খসমালাই, ২ টেবিল চামচ ধনেপাতা কুচি।

প্রস্তুত পদ্ধতি :

১। প্রথমে বেগুনটি লম্বাখি চার ফালি করুন। এগার প্রস্থের দিক থেকে কেটে কেটে সিকি ইঞ্চি পরিমাপের টুকরো করুন। ডাঙ্গা খিচে ভেজে নিন। বাদামী বর্ণ ধারণ করলে নামিয়ে ঘি ঝরিয়ে ঠাণ্ডা করুন।

২। একটি জারী কড়াইতে ফোড়ানের জন্য মাঝারি আঁচে কিছু ঘি গরম করুন। ধোঁয়া উঠার একটু আগে কালো সরষে এবং আঙুর জিরা ছাড়ুন। সবধে ফুটে গেলে হিং ছাড়ুন। দু-এক সেকেন্ড নেড়েচেড়ে ডাঙ্গা বেগুনগুলি ছাড়ুন। ছোট আধ চামচ নুন, সিমলা মরিচ, হলুদ এবং গরম মশলা দিয়ে চট জ্বালানি নেড়েচেড়ে নামিয়ে আনুন।

৩। দই, খসমালাই এবং অবশিষ্ট নুন এক সঙ্গে ফেটিয়ে নিন। ধনে পাতা কুচি মেশান। বেগুন একটু ঠাণ্ডা হয়ে এলে দই-এর মধ্যে ঢেলে একটা হাতল দিয়ে নাড়াচাড়া করুন (বেগুন খুব গরম থাকলে দই কেটে জল বেরিয়ে যাবে।) উপরে কিছু ধনেপাতা ছিটিয়ে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

দৃষ্টব্য : অনুরূপভাবে দই ফুলকপি বা দই আলু রান্না করা যায়।

ছানা রসেদার

১৯৭২ সালে কলকাতায় শ্রীশ্রীরাধাগোবিন্দ মন্দিরে যমুনাদেবী এই পদটি প্রথম রান্না করেছিলেন। শ্রীল প্রভুশাদ তা খেয়ে বলেছিলেন, 'ফার্স্ট ক্লাস' পদটি রান্না করতে হলে ছানা বনু এক টম্যাটো রসা আলাদাভাবে তৈরি করতে হবে

ছানা বনের উপকরণ :

৪ লিটার খাঁটি দুধ; আধ কাপ লেবুর রস, দেড় টেবিল চামচ আটা বা ময়দা, ৬ টেবিল চামচ ঘি, ৭ খানা মাঝারি আলু (সিদ্ধ করে খোসা ছাড়িয়ে চটকানো); ছোট ১ চামচ নুন; ছোট নিকি চামচ হলুদ; দেড় কাপ ডাঙ্গা কড়াইগুঁটি (সিদ্ধ করে চটকানো); ছোট নিকি চামচ গরম মশলা; ছোট নিকি চামচ সিমলা মরিচ; ছোট আধ চামচ চিনি; ছোট আধ চামচ নুন; ২ টেবিল চামচ ডাঙ্গা ধনেপাতা কুচি (পাওয়া গেলে); সিকি কাপ ঢালা ছোলা সেবন কিংবা আটা বা ময়দা; ছানার বনু ডাঙ্গার জন্য পর্যাপ্ত ঘি।

টম্যাটো রসার উপকরণ :

সিকি কাপ কাঙ্ক্ষানামের কুচি; ১ ইঞ্চি ডাঙ্গা আনা; আধখানা কাঁচালুনা, আধ কাপ জল; আধ টেবিল চামচ ধনে চূর্ণ; ছোট ১ চামচ জিরা চূর্ণ; ছোট আধ চামচ হলুদ; ৫ টেবিল চামচ ঘি; ছোট ১ চামচ আঙুর জিরা; ১ ইঞ্চি দাঙ্গাচিনি; ৪ খানা আঙুর লবঙ্গ; ৩ কাপ টম্যাটো কুচি; পৌনে এক কাপ নতুন ছানার জল বা পানীয় জল; ছোট ১ চামচ নুন; ২ টেবিল চামচ ধনে পাতা (পাওয়া গেলে)।

প্রস্তুত পদ্ধতি :

১। দুধ ফোটান। সব সময় নাড়তে থাকুন। ফেনা উঠলে আঁচ ঝরিয়ে লেবুর রস ছিটিয়ে ধীরে ধীরে নাড়তে থাকুন। ছানা কাটলে পরিষ্কার কাপড় দিয়ে জল ঝরান। ছানার ফলটি একটি সীলের শায়ে সংগ্রহ করুন। কোন ভারী জিনিস চাপা দিয়েও ছানার জল দ্রুত ঝরানো যেতে পারে।

২। জল ঝরে গেলে, ছানা গরম থাকতে থাকতে তাতে বেসন বা ময়দা ছিটিয়ে ছানার ফল দিয়ে চটকান। ছানা যখন মিহি হয়ে আসবে, তা থেকে ১২ খানা বনু তৈরি করুন এবং মসৃণভাবে গোল করুন।

৩. ৩ টেবল চামচ ঘি গরম করুন। তাতে চটকানো আলু, নুন এবং হলুদ দিয়ে ৩-৪ মিনিট নাড়তে থাকুন। তুলে একটি পাত্রে রাখুন।

৪। অবশিষ্ট ঘি গরম করুন। তাতে চটকানো কড়াইতট, গরম মশলা, সিমলা মাংস চিনি, নুন এবং ধনেপাতা দিয়ে ২-৩ মিনিট নাড়ুন। তুলে অপর একটি পাত্রে রাখুন।

৫। ঠাণ্ডা হলে চটকানো আলুর ১২ খানা এবং চটকানো কড়াইতটের ১২ খানা ভাগ করুন। এবার ১ ভাগ চটকানো আলু নিয়ে হাতের তালুতে চাপাটির মতো করে অল্প প্রসারিত করুন। মাঝখানে এক ভাগ চটকানো কড়াইতট দিয়ে চারদিক থেকে ঢেকে দিন। এইকভাবে ১২ খানা বণ্ড করুন।

৬। অনুসূপভাবে ছানার বলগুলিকেও এগুটা একটা করে ছোট চাপাটির মতো প্রসারিত করুন এবং মাঝখানে একটা করে আলুর দল দিয়ে চারদিক থেকে বন্ধ করুন। একই ভাবে সবগুলি করুন। তারপর বলগুলিকে বেশনোর ওপর একটু গড়াগড়ি করান এবং বাড়তি বেশন ধোঁকে ফেলুন। এবার ঘি গরম করে বণ্ডগুলি রান্না করুন।

৭। বাসাম, আদা এবং লঙ্কা একত্রে বেটে দিন। সঙ্গে ধনের ভঁজো, জিরা এবং হলুদ মিশিয়ে আরও ঘাটুন কিংবা মিশ্রণ যন্ত্রে মিশ্রিত করে একটি কাপে রাখুন।

৮। মাকারি আঁচে ঘি গরম করুন। জিরা এবং লবঙ্গের ফোড়ন দিন। ১০/১৫ সেকেন্ডের মধ্যে টম্যাটো কুচি এবং বাটা মশলা ঢালুন। নাড়তে থাকুন। টম্যাটো যখন কষিয়ে আসবে, তখন অবশিষ্ট টম্যাটো, ছানার জল এবং নুন দিয়ে আঁচ কমিয়ে ঢেকে দিন। ২০/২৫ মিনিট সিদ্ধ করে রস সামান্য ঘন করুন।

৯। একটি থালায় রস ঢালুন। বলগুলি অর্ধেক করে কাটুন। কাটা দিকটা রসার মধ্যে ডুবান। ধনেপাতা কুচি থাকলে ছড়িয়ে দিন। শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করে মহাপ্রসাদ পরিবেশন করুন।

চাটনী এবং রাইতা

পেঁপের চাটনী

এটি প্রাচীন চাটনী নামেও পরিচিত। শ্রীযুক্ত তরুণকান্তি ঘোষের বাড়িতে এই চাটনী খেয়ে যমুনাदेवीর কাছে তা খুব ভাল লেগেছিল। তিনি পাচক ঠাকুরকে জিজ্ঞাসা করে সেটি লিখে নেন।

উপকরণ :

১। কেরি কাঁচা পেঁপে, আধ সের চিনি, ছোট সিকি কাপ ছাঁকা দেবুর রস, ছোট সিকি চামচ নুন; ১ খানা কাল কাঁচা লঙ্কা।

প্রস্তুত পদ্ধতি :

১। পেঁপে প্রথমে লম্বা দু'ফালি করে কাটুন। খোসা ছাড়ান এবং বীজ ফেলে দিন। প্রতিটি ফালি পুনরায় লম্বা দু'ফালি করুন। এবার প্রাচুর্য নীপের মতো লাটল করে পেঁপের ফালি কাটতে থাকুন।

২। একটি মসনানে চিনি ও জল মেশান। অল্প আঁচে চিনি তুলে নিন। তাতে পেঁপের ফালিগুলি ফেলে অল্প আঁচে সামান্য সিদ্ধ করুন। পেঁপে একটু নরম হলে ছাঁকনি দিয়ে তুলে অন্য একটি পাত্রে রাখুন।

৩। জল ও চিনির মিশ্রণটি ফুটিয়ে ঘন করুন। আটা আটা হয়ে গেলে পেঁপের টুকরা, দেবুর রস, নুন ও কাঁচা লঙ্কা ছেড়ে দিন। পেঁপেগুলি প্রায়ভবে সিদ্ধ করুন যেন নরম হয় অথচ আঁশ থাকে। ধকথকে ঘন হয়ে এলে নামিয়ে ফেলুন। শ্রীশ্রীরাধামাধবের সেবায় ভোজ নিবেদন করুন।

পাকা টম্যাটোর চাটনী

কলকাতার মহাশয় গান্ধী রোডের বিখ্যাত রাধাগোবিন্দ মন্দিরের এক পাচক ঠাকুর বেশ চমৎকার করে এই টম্যাটো চাটনী রান্না করতেন। যমুনাदेवी সেখান থেকে তা লিখে নেন।

উপকরণ :

৩ টেবল চামচ ঘি বা সরষের তেল, ছোট আধ চামচ মৌরী, ছোট সিকি চামচ কালো জিরা; ছোট সিকি চামচ জিরা; ছোট সিকি চামচ কালো সরষে, আধখানা তেজ

পাতা, ১-২ খানা লাল শুকনা লম্বা; $\frac{1}{2}$ কাপ পাকা টম্যাটো (খোসা ছাড়িয়ে টুকরা করা), $\frac{1}{2}$ কাপ বেছুর গুড় বা তালগুড়, $\frac{1}{2}$ কাপ উজ্জ্বল কিশমিশ; ছোট সিকি চামচ হলুদ; ছোট আধ চামচ নুন।

প্রস্তুত পদ্ধতি :

১ একটি ডারী কড়াইতে ঘি গরম করুন। খোয়া ছাড়ার পূর্ব সুহুর্থে মৌরী, কালোজিরা, জিরা এবং কালো সরষে ছাড়ুন। সরষে ঘুটে গেলে তেজপাতা এবং শুকনো লম্বা ছাড়ুন। ৫ সেকেন্ড পর টম্যাটোর টুকরাগুলি ঢালুন। নেড়েচেড়ে মেশান। মাঝারি আঁচে ১০ মিনিট সিদ্ধ করুন।

২ অবশিষ্ট উপাদানগুলি মিশিয়ে আরও প্রায় ২০ মিনিট ফোটান। মাঝেমধ্যে নেড়ে দেবেন যেন থকথকে হলে মামিয়ে অনুব্যাঞ্জন সহযোগে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

শ্রীল প্রভুপাদে স্বয়ং সংক্ষেপে এই টম্যাটো চাটনী রান্না করতেন, অথচ বেশ সুবাস্ যত। তাঁর সূত্রটি মোটামুটি নিম্নরূপ—

উপকরণ :

২ টেবল চামচ ঘি, ১-২ খানা শুকনা লম্বা; ছোট ১ চামচ জিরা, ১ ইঞ্চি দারুচিনি, $\frac{1}{2}$ কাপ টম্যাটো (টুকরো করা), ৩ টেবল চামচ বেছুর গুড় বা আখের গুড়; ছোট আধ চামচ নুন।

প্রস্তুত পদ্ধতি :

ঘি গরম করে উপরোক্তভাবে শুকনা লম্বা, জিরা, এবং দারুচিনি ফোড়ন দিন। সতর্কভাবে টম্যাটো, গুড় এবং নুন মেশান ১৫ মিনিট নাড়তে থাকুন। থকথকে ঘন হলে মামিয়ে ফেলুন অনু ব্যঞ্জন সহযোগে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

বাদাম চাটনী

মধ্যপ্রদেশের অন্যতম বৃহৎ খামারের মালিক শ্রীযুক্ত বি শর্মা একবার শ্রীল প্রভুপাদ এবং তাঁর কিছু শিষ্যকে তাঁর গৃহে আমন্ত্রণ করেছিলেন। সেখানে সঙ্কীর্তন এবং শ্রবচনের পর, গ্রহর পরিমাণে অত্যন্ত সুবাস্ কৃষ্ণপ্রসাদ বিস্তরণ করা হয়েছিল। তার মধ্যে এই বাদাম চাটনীটিও ছিল এবং শ্রীল প্রভুপাদ তা পছন্দ করেছিলেন। তিনি তাঁর ব্যক্তিগত রীধুনী শ্রীমতী যমুনাদেবীকে উৎসাহ দিয়ে বলেছিলেন ঠাকুরের কাছ থেকে পদটির প্রস্তুত প্রণালী লিখে নেওয়ার জন্য পরবর্তীকালে শ্রীমতী যমুনাদেবী এই পদটি তাঁর রান্নার গ্রন্থে প্রকাশ করেন

রান্না করতে সময় লাগবে : ৪৫ মিঃ

পরিমাণ — দেড় কাপ

উপকরণ : একটা আয়তাকার পরিমাণে তেঁতুল; পোনে এক কাপ গরম জল; বড় ১ চামচ ঘি, বাদাম তেল, ১ কাপ খোসা ছাড়ানো কাঁচা বাদাম (দু'ফালি করা), ছোট ২ চামচ ধনেবীজ; পোনে এক কাপ খুনো নারকেল কোরা, ছোট ১ চামচ লবণ; ১-২টা খাল কাঁচা লম্বার কুচি; বড় ১ চামচ গুড় (তাল গুড় কিংবা পাটালী বাধুনীয়), সিকি কাপ জল।

প্রস্তুত প্রণালী :

১। প্রথমে গরম জলের মধ্যে তেঁতুলটুকু ভিজিয়ে রাখুন আধ ঘণ্টা পরে হাতে চটকে তেঁতুলের সাবংশ বের করে নিন। এবার ভাল করে চালুনি দিয়ে ছেঁকে নিন, তেঁতুলের ঘন কাই একটা পাত্রে রাখুন।

২। অল্প আঁচে একটি ডারী কড়াইতে ঘি বা তেল গরম করুন বাদাম এবং ধনেবীজ ফেলে ভেজে নিন। ঘন ঘন নাড়বেন যাতে পোড়া না লাগে। ৩-৪ মিনিট ভাজার পর নারকেল কোরা মিশিয়ে আরও কিছুক্ষণ নাড়তে থাকুন সুগন্ধ ছড়ালে এবং একটু বাদামী বর্ণ ধারণ করলে মিশ্রণটি নামিয়ে নিন।

৩। এবার এই মিশ্রণের সঙ্গে, তেঁতুলের কাই, নুন, কাঁচা লম্বা, গুড় এবং জল মিশিয়ে প্রেকারে মাখনের মতো করুন। দেখবেন যেন বাদাম ইত্যাদি শক্ত স্তিমিস্তগুলি সম্পূর্ণরূপে চূর্ণ হয়ে যায়। প্রেকার না থাকলে শিলানোড়াত্তে কাজ চালাতে পারেন এবার অনু ব্যঞ্জন সহ শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

নারকেল চাটনী

ধোনা, ইডলী, দোকলা, পকোরা, বড়া প্রভৃতি নোনতা খাবারের সঙ্গে এই চাটনী বেশ গানানসই।

উপকরণ : দেড় কাপ খুনো নারকেল কুচি; দেড় কাপ দই (কিংবা ১ কাপ দই এবং আধ কাপ মাঠা); আধ কাপ জল; ১ টেবল চামচ তাজা জাদ্যকুচি, ছোট ২ চামচ তাজা কাঁচালম্বার কুচি, ছোট সিকি চামচ গোলমরিচের গুঁড়া, ছোট আধ চামচ নুন, ২ টেবল চামচ ঘি, ছোট ১ চামচ কালো সরষে, ছোট দেড় চামচ ভাঙানো বিউলি ডাল, ১২ খানা তাজা কারিপাতা; ছোট সিকি চামচ হলুদে হিং চূর্ণ।

প্রস্তুত পদ্ধতি :

১ নারকেল কুচি; দই, জল, আদাকুচি, লবঙ্গ, গোলামরিচ এবং নুন এক সঙ্গে স্বেভারে দিয়ে লেই প্রস্তুত করুন কিংবা দই এবং জল ছাড়া সবগুলি শিলনোড়ায় বেটে পরে দই এবং জল মিশিয়ে নিন অবশ্য বাটার সুবিধার জন্য সামান্য জল কিংবা দই বাটার সময়েও মেশাতে পারেন।

২ মাঝাহাড়ি আঁচে একটি ভারী পায়ে ঘি গরম করুন। হোয়া ওঠার ঠিক পূর্ব মুহূর্তে কালো সরষে ছেড়ে দিন সরষে ফুটে ওঠার সঙ্গে সঙ্গেই বিউলি ভাল ছাড়ুন। বিউলি ভাল সামান্য বাদামী বর্ণের হয়ে এলে কারিপাতা এবং সরষেঘে হিং দিয়ে সঙ্গে সঙ্গে নামিয়ে ফেলুন। ঠাণ্ডা করে নারকেল-দই-এর মিশ্রণে ঢেলে দিন। কোনও কোনও খাবারের সঙ্গে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

তেঁতুল চাটনী

লোকসান্ন সঙ্গে এই তেঁতুল চাটনী জতাস্ত মানানসই।

উপকরণ : তেঁতুল ৭৫ গ্রাম, বাঁজা ছাড়ানো খেজুর ২০০ গ্রাম, ৫০ গ্রাম চিনি বা গুড়; আদাজা মতো লবঙ্গ, ডায়া জিয়ার গুঁড়া ২৫ গ্রাম; শুকনো লবঙ্গ গুঁড়া ছোট চামচ।

প্রস্তুত প্রণালী : সামান্য জল খুব গরম করে তার মধ্যে তেঁতুল চটতে রন বের করুন। রস যেন পাতলা না হয় এই রসের সঙ্গে অন্যান্য সমস্ত উপকরণ ভাল করে মিশিয়ে ফুটিয়ে নিন। এই চাটনী ঘন হওয়া আবশ্যিক। এবার লোকসান্ন সহ শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

কাবলী চানা চাটনী

উপকরণ : আধ কাপ শুকনো কাবলী চানা, ২ কাপ জল, ২-৩ থানা শুকনো লবঙ্গ, ১ কাপ টক দই, ২ টেবল চামচ মাখন; ছোট ১ চামচ নুন; ২ টেবল চামচ ঘি, ছোট ১ চামচ কালো সরষে; ৮ থানা ডায়া কারিপাতা।

প্রস্তুত পদ্ধতি :

১ একটি ভারী কড়াইতে মাঝাপ্রি আঁচে চানা ভাজুন। একটু ভাজা ভাজা হয়ে এলে নামিয়ে জলে ভিজান। সারাঘাত জলে ভিজিয়ে রাখুন। পরদিন ফল খরান।

২ এবার চানা এবং লবঙ্গ একত্রে বাটুন সঙ্গে দই, মাখন ও নুন মেশান। একটি পায়ে রাখুন।

৩। মাঝাপ্রি আঁচে ঘি গরম করুন। কালো সরষের ফোড়ন দিন। সরষে ফুটে উঠলে পাত্রটি আঁচ থেকে নামিয়ে কারিপাতা ছাড়ুন ফোড়নটি চাটনীতে মেশান শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

অড়হর নারকেল চাটনী

উপকরণ : ২ টেবল চামচ ঘি, ছোট আধ চামচ কালো সরষে, সিকি কাপ খোসা ছাড়ানো অড়হর ডাল, আধ কাপ জুনো নারকেল কোবা, $\frac{2}{3}$ কাপ দ্রব গরম জল; ২-৩ থানা আল কাঁচা লবঙ্গ; $\frac{1}{3}$ কাপ দই; ছোট ১ চামচ নুন, ছোট সিকি চামচ হিং চূর্ণ।

প্রস্তুত পদ্ধতি :

১। একটি পায়ে মাঝাপ্রি আঁচে ঘি গরম করুন। কালো সরষের ফোড়ন দিন সরষে ফুটে উঠলে অড়হর ডাল ছাড়ুন। ডাল ভাজা হয়ে এলে নারকেল কোবা মিশিয়ে আর একটু ভাজুন। সব সময় নাড়বেন।

২। এবার মিশ্রণটি বাটুন। মিহি হলে অবশিষ্ট উপাদান মিশিয়ে আরও একটু বাটুন। একটি পায়ে রেখে ২ ঘণ্টা ঢেকে রাখুন। বেশির ভাগ তরল পদার্থ বাটার পথেও মেশাতে পারেন। অনুকল্পন সহযোগে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

কাজু চাটনী

উপকরণ : ১ কাপ কাজুবাদাম; ছোট সিকি চামচ পেদুর রস; ছোট ১ চামচ নুন, আধ ইঞ্চি তাজা আল (খোসা ছাড়ানো); ১-২ থানা খাল কাঁচা লবঙ্গ; $\frac{1}{3}$ কাপ জল; ২ টেবল চামচ খেনাগাতা (গাওয়া খেনে)।

প্রস্তুত পদ্ধতি :

কাজু, পেদুর রস, নুন, আদা এবং লবঙ্গ সিকি কাপ জলের সঙ্গে মিশিয়ে বেটে নিন বা বেশিবে চর্ষ করুন। মিহি হলে একটি পায়ে সংগ্রহ করে ধনে পাতা কুচি মেশান, প্রধান ভোগের সঙ্গে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

আম-নারকেল চাটনী

উপকরণ : ২ থানা কাঁচা আম; সিকি কাপ জুনো নারকেল কোবা, ১ টেবল চামচ শুকনো কলের কুচি (যেখ আমসবু); ১ টেবল চামচ কমলারস; ১ টেবল চামচ লেবুর রস, ছোট আধ চামচ নুন; ১ টিমটা (ছোট চামচ) পাণ্ডিকা বা সিমলা মরিচের গুঁড়া

১-২ খানা ঝাল কাঁচা লঙ্কা, ২ টেবল চামচ ভাল নারকেল তেল; ছোট ১ চামচ কালো সরষে; ২ টেবল চামচ ভাজা ধনেপাতা কুচি (পাওয়া গেলে)।

প্রস্তুত পদ্ধতি :

১। আয়ের খোসা এবং বীজ ছাড়িয়ে কুচি করুন। সঙ্গে নারকেল কোরা, তকনো ফলের কুচি, কমলা ও লেবুর রস, নুন, পান্থিকা এবং কাঁচা লঙ্কা মেশান। আধ ঘন্টা ঢেক রাখুন।

২। নারকেল তেল গরম করুন। ঘোরা উঠার পূর্ব মুহূর্তে কালো সরষের ফোড়ন দিন। সরষে ফুটে উঠলে পূর্বোক্ত মিশ্রণে ঢালুন। ধনেপাতা কুচি মিশিয়ে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

পুদিনা চাটনী

সাধারণ সিঙাড়া, লোকলা কিংবা পুরি জাতীয় নোনতা খাবারের সঙ্গে এই পুদিনা চাটনী খুবই মানানসই।

উপকরণ : পৌনে দু'কাপ ভাজা পুদিনা পাতা; ৩ টেবল চামচ ছাল; ২ টেবল চামচ মিহি চিনি; ২ টেবল চামচ লেবুর রস; ২ টা ভাজা কাঁচা লঙ্কা (কুচি করা), সিকি কাপ মুনো নারকেল কোরা; ছোট ১ চামচ নুন

প্রস্তুত পদ্ধতি :

পুদিনা পাতা এবং লঙ্কা ভাল করে ধুয়ে নিন। এবার সব উপাদান একসঙ্গে মিশিয়ে রোতারে চন্দনের মতো লেই করে নিন। কিংবা অল্প জল দিয়ে শিলনোড়ায় বেটে পরে সামান্য জল মিশিয়ে কোন নোনতা খাবারের সঙ্গে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

বুন্দি রাইতা (৪-৬ জনের)

ছোলা বেসন দিয়ে খুব ছোট ছোট বুন্দি তৈরী করে মশলাযুক্ত দই-এর সঙ্গে মিশ্রিত করে এই রাইতা প্রস্তুত করা হয়। এটি পাঞ্জাবীদের একটি জনপ্রিয় পদ।

উপকরণ : আধ কাপ ছোলা-বেসন, ছোট পৌনে এক চামচ নুন; ছোট ১ চামচ বেকিং পাউডার, ৪-৫ টেবল চামচ জল, ১ লিটার ঘি (বা বাদাম তেল), ২ কাপ টক দই, অর্ধ টেবল চামচ ভাজা জিরান গুঁড়া, ২ টেবল চামচ কাঁচা পেস্তা বাদাম (খোসা ছাড়ানো এবং বর্চি করা) ২ টেবল চামচ ধনেপাতা কুচি; সামান্য লিম্বা এরিচের গুঁড়া।

প্রস্তুত পদ্ধতি :

১। ছোলা বেসন, ছোট সিকি চামচ নুন এবং বেকিং পাউডার এক সংগে একটি পাত্রে মেশান। ধীরে ধীরে অল্প মিশিয়ে একটি ঘন লেই এর মতো মিশ্রণ তৈরী করুন। একটি কড়াইতে ১ লিটার ঘি গরম করুন। এবার খুব ছোট ছোট ছিদ্র সমন্বিত একটি চেনা হাতা নিন। হাতাটি গরম ঘি এর উপর ধরে তাতে কিছু বেসনের লেই ঢেলে আঙুল দিয়ে চাপতে থাকুন। হাতার ছিদ্র দিয়ে ফোঁটা ফোঁটা বেসন গরম ঘিতে পড়ামাত্রই সেতলি ভবক্ষণে ফুলে উঠবে। বাদামী বর্ণ ধারণ করার পূর্ব মুহূর্তে ছেকে নামিয়ে নিন তেল সরান।

২। সামান্য নোনতা এবং স্বদুষ্ক গরম জলে ২-৩ টেবল চামচ বুন্দি ছাড়ুন কয়েক মিনিট পর আলতোভাবে ঢেলে জল ঝরিয়ে অপর একটি পাত্রে রাখুন

৩। এবার দই, ছোট আধ চামচ নুন, ভাজা জিরান গুঁড়া, পেস্তা, ধনে পাতা - সব একসঙ্গে মিশিয়ে ভাল করে ঘুটে নিন। অল্প ঝরানো বুন্দিগুলো ঢালুন। একটু সিমলা ঝরিরের গুঁড়া ছড়িয়ে সজ্জা পরোটা সহ শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন

মিষ্টি

রসগোল্লা

রসগোল্লা তৈরীর সফলতা প্রধানতঃ দুটি বিষয়ের উপর নির্ভর করে। একটি হচ্ছে ছানা, অপরটি আঁচ। পনির (শক্ত ছানা) দিয়ে রসগোল্লা হবে না। আর আঁচ এতই বেশি হবে যে, রস টগবগ করে ফুটেবে এবং রসগোল্লা রসের ফেনায় ঢাকা পড়বে। ছানা এবং চিনি যদি ধবধবে সাদা হয়, রসগোল্লাও সাদা হবে। রস বানাবার সময় চিনির গাদা ফেলে দিতে হবে

উপকরণ : ৮ কাপ দুধ, ৪ টেবল চামচ লেবুর রস (ছাঁকা), ৮ কাপ জল; ৭ কাপ চিনি; ২ চামচ জলে গোলা ১ টেবল চামচ ময়দা বা ভুট্টার আটা; ছোট আধা চামচ ফেউরা বা খুস এসেন্স কিংবা ১ টেবল চামচ কেউরা বা খুস জল)

প্রস্তুত পদ্ধতি :

১. একটি ভারী কড়াইতে দুধ ধসান। আঁচ চড়িয়ে দিন এবং সব সময় নাড়তে থাকুন। ফেনা উঠলে আঁচ কমিয়ে মাঝারি করুন। লেবুর রস ছিড়িয়ে দিন এবং সতর্কভাবে নাড়ুন। ১ মিনিটের মধ্যে সাদা নরম ছানা আর স্বল্প হালুদ ছানাজল পৃথক হয়ে থাকে। যদি তরুণ ছানা না কাটে তা হলে আনু ১ টেবল চামচ লেবুর রস মেশানো যায়। এর বেশি লেবুর রস মেশালে ছানা টক হবে। কড়াইটি আঁচ থেকে দাখিয়ে ১০ মিনিট রেখে দিন।

২. একটি ছাঁকনির উপর ছানা ছাঁকার কাপড় বিছিয়ে দিন এবং পেটি একটি পাত্রে উপরে ধরুন। এবার একটি ছিদ্রযুক্ত হাতা নিয়ে ছানাটা ছাঁকনির উপর রাখুন। ছানার একটি থেকে ৩" এরপেক্ষি ছানা হয়, সব ছানা ছাঁকার কাপড়ে একত্রিত করুন। কাপড়ের গুত্তেজাল এতসঙ্গে টেনে বেঁধে নিন এবং সেই গুঁটিলিটি উপর থেকে স্বল্প গরম জলে ধুয়ে দিন। তাতে ছানা নরম থাকে। গুঁটিলিটি আলতোভাবে মুচড়ে দিন যাতে বাড়তি জল বেরিয়ে যায়। গুঁটিলিটি একটি সমতল ছায়ণায় রেখে একটু চেষ্টা করে তার উপর ভারী কিছু চাপ দিয়ে যত শীঘ্র সম্ভব (২০ থেকে ৪৫ মিনিটের মধ্যে) বাড়তি জল বের করে দিন। ছানা ফেনা খুব ঠান্ডা না হতে পারে, কারণ তা হলে তা শক্ত হয়ে যাবে।

৩. অপর একটি ভারী পাত্রে চিনি এবং জল মাঝারি আঁচে ফুটাতে থাকুন। চিনি না গলা পর্যন্ত নাড়তে থাকুন। চিনি গলে গেলে রস না ঢেকে আঁচ চড়িয়ে দিন।

১৫০ ডিগ্রী সেনসিটাসে উঠলে আঁচ আবার একবারেই কমিয়ে দিন। রসের উপরে ভেসে উঠা চিনির ময়লা ফেলে দিন। রসটি সরবে তেলের মতো অল্প ঘন হবে।

৪। এবার ছানা একটি পরিষ্কার বাবকোসে রাখুন। ছড়িয়ে দিন এবং কাপড় চেপে বাড়তি জল শুষে দিন। অল্প অল্প করে ছানা নিয়ে হাতের চেঁচো দিয়ে মাথতে থাকুন। একটি ছুরির সাহায্যে ছানা একত্রিত করে যতক্ষণ পর্যন্ত ছানা সম্পূর্ণ দানাবিহীন এবং নমনীয় না হচ্ছে ততক্ষণ রাখুন। ছানার একটি দলা করে, হাত ধুয়ে মুছে নিন। হাতে একটু তেল মেবে ছানার দলাটি আরও একটু মাখুন। তা থেকে ১৬ খান্য সমান মাপের গোল্লা তৈরী করুন। প্রতিটি গোল্লার মাঝখানে ১টি করে মটরবিহীন নকুলদানা দিতে পারেন। নকুলদানা দেওয়ার পর গোল্লগুলি ভাল করে মসৃণ করে দেবেন।

৫। মাঝারি আঁচে চিনির রস ফুটান। ছানার গোল্লাগুলি একটি একটি করে ছাড়ুন। সেগুলি যাতে না ভাঙে সেজন্য ১ মিনিট সতর্কভাবে ফুটানোর পর আঁচ খুব চড়িয়ে দিন, ২০ মিনিট ঢেকে রাখুন। এই সময়ে রসগোল্লা সম্পূর্ণরূপে রসের ফেনায় ডুবে থাকবে এবং রস টগবগিয়ে ফুটেবে। রস যাতে শুকিয়ে না যায়, সেই জন্য পুটি ৪ মিনিট অন্তর সিকি কাপ পরম জল ফিনার থেকে ঢালতে হবে, রসগোল্লার উপরে নয়। প্রথম ৪ মিনিট পর ময়দা গোলা জলটা সিকি কাপ পরম জলের সঙ্গে ফিনার থেকে রসে ঢালতে হবে। রসগোল্লা যেন সব সময় রসের ফেনায় অদৃশ্য থাকে। ফেনাতে ডুবে না থাকলে রসগোল্লা ফলন না। তবে জল ঢালার সময় মুহূর্তের জন্য সেইগুলি দৃশ্য হবে। শেষ ৩ মিনিট প্রতি মিনিটে রসের উপরে জল ছিড়িয়ে দিন। আনু ১০ মিনিটে দিন।

৬। ১০ মিনিট ঠান্ডা করুন। খুস কিংবা কেউরা এসেন্স ছিড়িয়ে দিন। রসটি ধীরে ধীরে নাচান। ঘরের উত্তাপে ৪ থেকে ১২ ঘণ্টা রসে ডুবিয়ে রাখুন।

যে রসে রসগোল্লা ফুটানো হয় সেটি একটু ভারী (সরমে তেলের মতো) থাকে বলে রসগোল্লার মধ্যে শব্দ ভাবটা একটু কম হয়। তাই অনেক কারিগর অপর একটি পাত্রে কেরোসিন তেলের মতো হালকা রস করে, রসগোল্লাগুলি পরে ঘন রস থেকে তুলে হালকা রসে ছেঁড়ে দেন, অবশ্য সেই রসও এসেন্স মিশাতে হবে, আবার ফুটানোর পর বনি সরবে তেলের থেকে ঘন হয়, তা হলেও রসগোল্লা শক্ত হয়ে যাবে। এভাবে রসগোল্লা তৈরী করে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

সন্দেহ

মাধারণ চিনির বিকল্প হিসাবে জ্যানিলা মিশ্রিত পাউডার চিনি, ডাঙ্গা ৬৬ কিংবা কেউরা গুড় এই সন্দেহে ব্যবহার করা যায়। বিভিন্ন সুগন্ধি, বানামহুর্ণ কেশর এবং কস্তুরি

মিথিয়ে বিচিত্র রকমের সন্দেশ তৈরী করা যায়। বিভিন্ন ছাঁচের সাহায্যে আকারগত বৈচিত্র্যও আনা যায়। এখানে সন্দেশ তৈরীর সবচেয়ে সহজ পদ্ধতিই বর্ণনা করা হল।

উপকরণ : ২ লিটার দুধের তাজা নরম ছানা, আধ কাপ অ'ইসিং চিনি (পাউডার চিনি)।

প্রস্তুত পদ্ধতি :

১। ছানা তাজা থাকতে থাকতে বারকোসে ঢেলে চিনির সঙ্গে মাখতে থাকুন। এমনভাবে মাখুন যাতে ছানাতে কোন দানা দানা ভাব না থাকে। ইচ্ছা করলে সামান্য এলাচ চূর্ণ মিশাতে পারেন।

২। সবচেয়ে কম আঁচে একটি ভারী কড়াই বসান। তাতে চিনি মিশ্রিত ছানা ঢেলে একটি কাঠের হাতা দিয়ে ১০ থেকে ১৫ মিনিট অবিচলিত নাড়তে থাকুন। যখন মিশ্রণটি সামান্য ঘন এবং তেল তেল ভাব ধারণ করবে, তখন তা নামিয়ে একটি মাখন মাখানো ট্রেতে রাখুন। মিশ্রণটি যতই ঠাণ্ডা হবে, ততই শক্ত হবে।

৩। সামান্য ঠাণ্ডা হলে, যখন হাতে ধরা সম্ভব, তখন সামান্য নরম থাকতে থাকতে ছাঁচে কেলে বা হাতে প্রথমে গোলা এবং পরে চেপ্টা করে সন্দেশ বানান। সন্দেশগুলি পৃথক পৃথক বাক্সে রাখুন। ঠাণ্ডা এবং শক্ত হলে প্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

গোলাপ জাম

গোলাপ জামের জন্য গুঁড়া দুধের তাল প্রস্তুত করতে খুব অল্প সময় লাগে। কিন্তু গোলাপ জাম তাজাতে খুব সময় লাগে, কেননা অত্যন্ত অল্প আঁচে খুব ধীরে ধীরে সেগুলি জাজাতে হয়। অনেক গুঁড়া দুধের সঙ্গে প্রচুর ময়দা মেশান যাতে অল্প সময়ের মধ্যে বেশি আঁচে ভেজে নেওয়া যায়। কিন্তু এতে গোলাপ জামের স্বাদ নষ্ট হয়ে যায়।

ময়দা যত কম হবে, গোলাপ জাম ততই সুস্বাদু হবে। বেশি আঁচে খুব তাড়াতাড়ি জাজা হলে গোলাপ জামে ফোসকা পড়ে যায় এবং রসে ডুবানোর সঙ্গে সঙ্গে ছুপসে যায়। তাই খুবই অল্প আঁচে দীর্ঘ সময় ধরে এতলি ডাফবেন এবং একটা হাতল দিয়ে অবিচলিতভাবে গুপ্প থেকে শেষ পর্যন্ত বলগুলিকে এমনভাবে নাড়তে থাকুন যাতে বলগুলি চারদিক থেকে সমানভাবে জাজা হয়। উৎসব অনুষ্ঠানে গোলাপজাম খুবই মানানসই।

প্রস্তুতি এবং রান্না করতে প্রায় ৪৫ মিঃ সময় লাগবে (উপাদান সংগ্রহ করার পর)। নীচে প্রায় ২৪টি গোলাপ জাম তৈরীর নির্দেশিকা দেওয়া হল।

উপকরণ : জল - আড়াই কাপ; চিনি - প্রায় আড়াই কাপ; গোলাপ জল - বড় এক চামচ বা গোলাপ এসেন্স ছোট আধ চামচ; ঘি - ১ লিটার; চর্বিহীন গুঁড়া দুধ - ২

কাপ; ভাল ময়দা বড় মেত্র চামচ, গরম দুধ - আধ কাপ, ঘি বা মাখন - ছোট ১ চামচ (মাখনে যেন লবণ না থাকে)

প্রস্তুত পদ্ধতি :

১। তিন লিটার অগ্নিতনের একটি কড়াইতে জল এবং চিনি মিথিয়ে মাঝারি আঁচে বসিয়ে দিন এবং অনবরত নাড়তে থাকুন। চিনি গুলে গেলে তাপ খুব বাড়িয়ে দিন এবং ৫ মিনিট ছুটান। এবার উনুন থেকে নামিয়ে গোলাপ জল কিংবা গোলাপ এসেন্স মিথিয়ে নেড়ে নিন। একপাশে রেখে দিন।

২। এবার উপযুক্ত একটি কড়াইতে এমনভাবে ঘি ঢালুন যাতে কড়াই - এর তলায় প্রায় তিন ইঞ্চি পরিমাণ ঘি থাকে। খুবই নৃদু আঁচে ঘি গরম করুন। এই ফাঁকে গুঁড়া দুধের তাল প্রস্তুত করতে পারেন।

৩। এবার উপযুক্ত পায়কোসে সামান্য তেল মেখে নিন। অন্য একটি পাত্রে গুঁড়া দুধ এবং ময়দা ভাল করে মিথিয়ে নিন। অন্য আর একটি পাত্রে গরম দুধের সঙ্গে ছোট ১ চামচ ঘি বা মাখন ঢেলে তাপ উপর গুঁড়া দুধ এবং ময়দার মিশ্রণটি এক হাতে অল্প অল্প করে ছিটিয়ে দিন এবং অন্য হাতে এতলি দিয়ে খুব দ্রুত নাড়তে থাকুন এবং এইভাবে একটি মসৃণ মিশ্রণ তৈরী করুন। সঙ্গে সঙ্গে হতে মূরে তকনো করে মুছে নিন এবং হাতে সামান্য তেল মেখে মিশ্রণটি দু'হাতে দিয়ে আদও ভাল করে মর্মানীশ্ব করে নিন। এবার মিশ্রণটিকে ২৪ ভাবে ভাগ করে দু'হাতের তাল দিয়ে আলতোভাবে ঘুরিয়ে গুলিয়ে সূর মসৃণ করে গোলাপজামের মতো রস তৈরী করুন। বলগুলি কোন থালা কিংবা কাঠের বারকোসে সাজিয়ে রাখুন।

৪। ঘি সামান্য গরম হয়ে আসা মাত্র বলগুলি একে একে ঘাতে ছেড়ে দিন। প্রথমে সেগুলি ঘিয়ে একেবারেই ডুবে যাবে, তখন সেগুলিকে নাড়ান চেপ্টা করবেন না। শুধু কড়াইটাকে আলতোভাবে নাড়ুন যাতে ঘি-এর মধ্যে সামান্য ঢেউ ওঠে। তা হলে প্রায় মিনিট পাঁচেকের মধ্যেই বলগুলি উপরে ভেসে উঠবে।

এবার একটা হাতল কড়াই এর ঠিক মাঝখানটায় ঘি-এর উপর আলতোভাবে লাগিয়ে অবিচলিতভাবে ঘি-এর মধ্যে ঢেউ তুলুন কিংবা বলগুলি খুবই সতর্কভাবে নাড়তে থাকুন যাতে চারদিক থেকে সমান ভাজা হয়।

যতক্ষণ পর্যন্ত গোলাপ জামগুলি বাদামী বর্ণ ধারণ না করছে, ততক্ষণ জাজা করুন। এবার একটা বল ঘি থেকে তুলে নিয়ে চিনির সঙ্গে ফেলুন। যদি সেই বলটি ত্রি মিনিটের মধ্যে ছুপসে না যায়, তা হলে বাকি বলগুলিও বসে ফেলুন। না হলে আদও প্রায় ৫ মিঃ ভেজে রসে ফেলুন। রসের মধ্যে কমপক্ষে ২ ঘন্টা ভুঁবিয়ে রাখুন। ফিজে রাখলে

চারদিন পর্যন্ত ভাল থাকে। হ্রিজ থেকে বের করে কিছুক্ষণ পরে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন, অর্থাৎ নিবেদন করার সময় গোলাপ জল যেন খুব ঠান্ডা না হয়।

বিঃ দ্রঃ বাঙালীরা সাধারণতঃ ছানা নিয়ে কিংবা ছানা এবং ফাঁর মিশিয়ে গোলাপ জল তৈরী করেন। সেক্ষেত্রে ছানা নরম হওয়া বা কলীয়া এবং খুব অল্প খাই সোডা (উষধের দৈবধানে পাওয়া যায়) মেশাতে হবে, খাই সোডা বেশি হলে গোলাপজল ভেঙে যাবে। ১ কেজি ছানায় ১০০ গ্রাম চিনি মিশিয়ে ভাল করে মাখতে হবে।

বালুসাই (১২ খানা)

দৈনিক রন্ধন প্রণালী অনুযায়ী, আটা বা ময়দার মিশ্রণে হাদি রাখুন বা ঘি-এর পরিমাণ কম থাকে তা হলে তা থেকে হালকা চাপাটি বা পুরি বেলতে হবে এবং তাড়াতাড়ি ভাজতে হবে। আন যদি সেই মিশ্রণে মাখন বা ঘি এর পরিমাণ বেশি থাকে তা হলে ভারী পিঠার মতো করে সেগুলি অল্প আঁচে দীর্ঘকাল ভাজতে হবে। দক্ষিণ ভারতীয় বালুসাই বির্তীয় প্রকারের একটি মিষ্টি। এটি নরম আন্তঃগম্য এবং সুস্বাদু।

উপকরণ : ২ কাপ ময়দা, ছোট আধ চামচ নুন, আধ টেবল চামচ চিনি, ছোট আধ চামচ বেকিং পাউডার, ছোট ১ চামচ বেকিং সোডা, ১ চিমটা তাজা গোলমরিচ ও জায়ফলের চূর্ণ, ৪ টেবল চামচ গলা ঘি, ২ কাপ টুক দই, দেড় লিটার ঘি, ২ কাপ চিনি, ১ টেবল চামচ গরম দুধ, ছোট ১ চামচ কেউরা জল বা গোলাপ জল, ২ টেবল চামচ খোসা ছাড়ানো পেঁতা কালমের ফালি।

প্রস্তুত পদ্ধতি :

১। একটি পাত্রে ময়দা, নুন, চিনি, বেকিং পাউডার, বেকিং সোডা, জায়ফল ও গোলমরিচের চূর্ণ মেশান গলা ঘি ছিটিয়ে মাখতে থাকুন। ঘি ভাল করে মিশে গেলে একটি কাপে দই এবং লিকি কাপ জল মেশান এবং এক হাতে ময়দার মিশ্রণে ঢালুন এবং অপর হাতে মাখতে থাকুন। একটা বলের মতো ভাল পাকিয়ে যতক্ষণ মা মাঝারি বাকমের সমন্বী হলে উত্তমকণ মাখুন। প্রয়োজনে সামান্য গরম জল মেশাতে পারেন। ১২টি টুকরো করুন এবং সামান্য ভিজা কাপড় দিয়ে ঢেকে রাখুন।

২ এক-একটি বল নিয়ে মসৃণ করে গোল করুন এবং বুড়ো আঙুল দিয়ে তিপে তিপে মাঝখানটা একটু গভীর করে দিন।

৩ একটি ভারী কড়াইতে ৩ ইঞ্চি গভীরতায় ঘি গরম করুন। ঘি যখন মাঝারি বাকমের গরম হবে (১৯০ ডিগ্রী সেলসিয়াস) তখন কড়াইটি আঁচ থেকে নামান। সঙ্গে সঙ্গে ৬ খানা কিংবা যতখানা স্বাচ্ছন্দে ধরে ততখানা বালুসাই কড়াইতে ছাড়ুন। যতক্ষণ ঘি

ফুটতে থাকবে ততক্ষণ আর আঁচে বসাবেন না। পুনরায় আঁচ কমিয়ে কড়াই বসান এবং ঘিরে ঘিরে ভাবুন। আঁচ যেন ১৬০ ডিগ্রী সেলসিয়াসের উপরে না ওঠে অর্থাৎ বরাবরই মৃদু থাকে। বালুসাই একপাশে বাদামী বর্ণ ধারণ করলে পাশ ফেরান; দুপাশে বাদামী হলে নামিয়ে ফেলুন।

৪। একই রকমভাবে সমস্ত বালুসাই ভেজে চিনি, দুধ এবং গোলাপ জল মিশিয়ে রস তৈরী করুন। বালুসাই গরম থাকতে থাকতে উপরে দুধ চিনির এলোপ দিন এবং পেঁতার ফালি বসান। কিংবা চিনি, জল এবং গোলাপ জল বা কেউরা জলের রস করে ডাঙেও চুবাতে পারেন। নিবেদন করুন।

জিলিপি

খুব অল্প সময়ে অনেক জিলিপি তৈরী করা যায়। এটি সহজ অথচ বেশ আকর্ষণীয়।

উপকরণ : ২ কাপ ময়দা, দেড় টেবল চামচ চিকন সুজি (বা চামের গুঁড়া), ছোট লিকি চামচ বেকিং পাউডার, ২ টেবল চামচ সাদা টুক দই, সোয়া কাপ ঈষৎ গরম জল, ছোট আধ চামচ কেশর (সর্বকভাবে সামান্য ভেজে চূর্ণ করা), ৩ কাপ চিনি, ২ কাপ জল, দেড় টেবল চামচ কেউরা জল বা গোলাপ জল, দেড় লিটার ঘি।

প্রস্তুত পদ্ধতি :

১। ময়দা, সুজি, বেকিং পাউডার, দই এবং পৌনে এক কাপ ঈষৎ গরম জল একটি মাটির পাত্রে মিশ্রিত করুন। ঘুটনী দিয়ে খুব ভাল করে ঘুটে মিন। অবশিষ্ট জল একটি মাটির পাত্রে মিশ্রিত করুন। ঘুটনী দিয়ে খুব ভাল করে ঘুটে মিন। অবশিষ্ট জল এবং ছোট চামচ কেশর চূর্ণ মেশান। আরও কিছুক্ষণ ঘুটে ভাল করে একটি তোয়ালে বা কল গুড়ি দিয়ে ১৮ থেকে ২৪ ঘন্টা একটি ঈষৎ গরম জায়গায় রেখে দিন।

২। ২৪ ঘন্টা পরে মিশ্রণটি যখন গৌজিয়ে উঠবে, তখন অপর একটি পাত্রে চিনি, অবশিষ্ট কেশর চূর্ণ এবং জল মেশান। মাঝারি আঁচে চিনির রস ফোটান। চিনি না গলা পর্যন্ত নাড়তে থাকুন। চিনি গলে গেলে আঁচ চড়িয়ে ৮ মিনিট ফোটান। আঁচ থেকে নামিয়ে কেউরা জল বা গোলাপ জল মেশান।

৩। জিলিপি তৈরী করার পাত্রে (পয়েলা) দেড় ইঞ্চি গভীরতায় ঘি গরম করুন। আঁচ স্বর্ণ ১৮০ ডিগ্রি সেলসিয়াস (চড়া) হবে, ময়দার মিশ্রণটি ১ থেকে দেড় কাপ নিয়ে একটি ছিদ্রযুক্ত নারকেলের মাধ্যমে ঢালুন। ছিদ্রটি আঙুল দিয়ে চেপে আঁটকে রাখুন। সেই মতো জিলিপি পাত্রে উপরে রেখে আঙুল ছেড়ে পাঁচ ফেরাতে থাকুন। ময়দার মিশ্রণটি যদি খুব নরম হয়, তাহলে জিলিপি চেন্টা হয়ে যাবে। যদি খুব শক্ত হয় তা হলে মিশ্রণটি আরেকটা বলার হ্রি পক্ষে খাবারবাহিক পড়বে না। তাই খুব সতর্কভাবে লক্ষ্য রাখতে হবে।

যাতে মিশ্রণটি অতিরিক্ত নরম না হয়, অথচ খারাবাহিক গতিতে পড়তে পারে। সঙ্গে সঙ্গে অতিরিক্ত ময়দা বা সূজি মেশালেও জিলিপি শক্ত হয়ে যাবে। প্রতিটি জিলিপি আড়াই পাঁচের হবে এবং একই সঙ্গে ফুলের মালার মতো মুক্ত থাকবে। প্রথম দিকে মাত্র ৩০ সেকেন্ড ভেজে দ্বিতীয় দিকে পাশ ফিরিয়ে মাত্র ২০-৩০ সেকেন্ড ভাজুন। নারকেল মাল্য থেকে জিলিপি ঢালা এক কিস্তি শেষ হওয়ার সঙ্গে সঙ্গে সেগুলি পাশ ফিরাতে হবে এবং বাদামী হওয়ার আগেই তুলে গরম বসে ছাড়াতে হবে। অপর একটি হাতা দিয়ে জিলিপিসগুলি মাত্র ১৫-২০ সেকেন্ড বসে চেপে রাখুন। এর থেকে বেশিক্ষণ বসে থাকলে জিলিপি নরম হয়ে যাবে। মচমচে হলে না। তাই ১৫-২০ সেকেন্ড পর সঙ্গে সঙ্গে রাস থেকে তুলে ঝাঁড়িয়ে দ্রুত ঝেঁকে মিন। একই নিয়মে সব জিলিপি বানিয়ে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

মালপুয়া

উপকরণ : ময়দা ২৫০ গ্রাম, চিনি ৭৫০ গ্রাম, বেটিং পাউডার ছোট ১ চামচ, এলাচ ৭ খানা, দই ১ কোঁজ, যি কমপক্ষে ২৫০ গ্রাম, সামান্য গরম দুধ।

প্রস্তুত পদ্ধতি : ময়দা চেঁদে মিন। পৃথকভাবে চিনি এবং এলাচের পাউডার তৈরি করুন। দই, ৫০০ গ্রাম চিনি পাউডার এবং ৫টা এলাচের পাউডার একসঙ্গে মিশিয়ে একটি সসপ্যানে রাখুন। বাকী ২৫০ গ্রাম চিনি পাউডার, ময়দা এবং এলাচ গুঁড়া একসঙ্গে মেশান। এই মিশ্রণে আকস্মিকভাবে গরম দুধ মিশিয়ে এমনভাবে গুলে দিন যাতে তা খুব নরম না হয় আবার খুব শক্তও না হয় এবং যাতে বড়ার মতো গিতে ভাজা যায়। যি গরম করুন। সঙ্গে সঙ্গে বেটিং পাউডার মিশিয়ে বড়া তৈরি করে ভাজতে থাকুন। বেশি বড়া একসঙ্গে ছাড়বেন না, এতে বড়াগুলি ফুলতে পারবে না। বড়াগুলি বাদামী র্ণ ধারণ করলে তুলে আলান্দা একটি পাত্রে রাখুন। ভাজা বড়াগুলি দই-এর সসপ্যানে ফেলুন এবং কমপক্ষে ২০ মিনিট ভিজিয়ে রাখুন।

এবার শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন। মালপুয়া রাতে খাওয়া নিষিদ্ধ।

শ্রীখণ্ড

উপকরণ : দই ২ কোঁজ, পাউডার চিনি ৪০০ গ্রাম, এলাচ পাউডার ছোট আধ চামচ, আস্ত কেশর এক চিমটাও কম, গোলাপ জল ছোট আধ চামচ, পাতলা পরিষ্কার কাপড় ১ খণ্ড

প্রস্তুত পদ্ধতি : একটি পাত্রে কাপড়ের খণ্ডটি রেখে তার উপর দই আস্তে আস্তে হাতা দিয়ে কেটে কেটে রাখুন। এবার কাপড়ের দইটা বেঁধে খুলিয়ে দিন। কমপক্ষে ৮ থেকে ৯ ঘণ্টা ঝুলন্ত রাখবেন। এবার এলাচ পাউডার করুন। দই থেকে জল সম্পূর্ণ করে গেলে তখনো দইটা নামিয়ে একটি ঝিলের পাত্রে রাখুন। জল যত বেশি যাববে, শ্রীখণ্ড তত ভাল হবে। এর সাথে এলাচ পাউডার, পাউডার চিনি, কেশর ও গোলাপ জল মিশ্রিত করুন। ফ্রিজ থাকলে ১ ঘণ্টা ভাঙে রেখে দিন এবং ঠাণ্ডা হলে শ্রীখণ্ডকে নিবেদন করুন। শ্রীখণ্ডের জন্য দই একটু বিশেষ ব্যবস্থায় পাড়তে হয়। তা নিম্নকণ :

দুই-তিন জ্বালেন দুধ নামিয়ে সামান্য ঠাণ্ডা করুন। চিনি ফুটোয়াস নাময় সব সময় নাড়তে ঝুলবেন না। এমনভাবে ঠাণ্ডা করুন যাতে হাতের আঙুল দুধের মধ্যে দিয়ে একবার হরেকৃষ্ণ মহামন্ত্র বলা যায়। এবার দই ঠাণ্ডা সমস্ত দুধ দিয়ে তুলে মিন এবং দুধের মধ্যে সেই বীজ দিয়ে ভাল করে মিশিয়ে দিন। ঢাকনা বন্ধ করে ১০ ঘণ্টা রেখে দিন। শীতের দিন হলে মুখে ঢাকনা দিয়ে কাপড়ে ভাজিয়ে গরম স্থানে রাখুন। ৩-৪ ঘণ্টা আস্ত গরমের নিমে কাপড় না জড়পেও হবে।

তখনো হালুয়া

উপকরণ : ভাল আটা ৫০০ গ্রাম; চিনি (ছোট দানা) ৩০০ গ্রাম, এলাচ ৫ গ্রাম দারুচিনি ৫ গ্রাম; যি ১৫০ গ্রাম; কিশমিশ ৫০ গ্রাম, কাজুবাদাম ১০০ গ্রাম, ভাজা নারকেল কুচি ৫০ গ্রাম; কর্পূর ১ চিমটা; তেজপাতা ২ খানা।

প্রস্তুত পদ্ধতি : প্রথমে আটা চেঁদে মিন। এলাচ এবং দারুচিনি পৃথকভাবে পাউডার করুন। কিশমিশ পরিষ্কার করুন। নারকেল পাউডা এবং ছোট দানা টুকরো করুন, এবার কড়াই উনানে বনিয়ে দিন। কড়াই গরম হলে অল্প এলাচ পাউডার ও কর্পূর ম স ভাজুন। সামান্য একটু ঝাল হলে কাজুবাদাম তুলে ফেলুন। তারপর একইভাবে নারকেল ভাজুন এবং তুলে একটি পাত্রে ঢেকে রেখে দিন। এবার বাকি যি চেঁদে মিন। যি গরম হলে তেজপাতা ফোড়ন দিয়ে আটা চেঁদে মিন। অল্প ভাঁচে সব সময় নাড়তে থাকুন। ভাজতে ভাজতে আটা যখন ফর্ষট চ্যল হবে এবং সুগন্ধ ছাড়বে তখন নামিয়ে চিনি চেঁদে মিন। আরও দু'চার মিনিট নাড়ুন। এতে চিনি আটার সাথে মিশে যাবে। ভাজা আটার সাথে নারকেল, কাজুবাদাম, কিশমিশ ও এলাচ পাউডার দারুচিনি পাউডার কর্পূর একসঙ্গে মেশান এবং ঢেকে রাখুন। ৩০ মিনিট পর ঠাণ্ডা হলে শ্রীধামাধারকে নিবেদন করুন।

এই হালুয়াকে যেন জল না লাগে। এটা ইচ্ছা করলে কোটাতে করে ১ মাস যাবে রাখা যেতে পারে। কাজুবাদামের সাথে সাধারণ বাদামও ব্যবহার করা যেতে পারে।

মোহনভোগ

এই মোহনভোগ প্রসাদ ধ্বংসে বহু মানুষ ইনকনের ভুক্ত হয়েছেন মোহনভোগ একপ্রকার হালুয়া। শ্রীল প্রতাপদ বলেছেন, ভাল হালুয়া মানে ভাল ঘি। পর্যাপ্ত পরিমাণে বাটি পাওয়া ঘি দিয়ে এই মোহনভোগ প্রস্তুত করতে হয়।

উপকরণ : সোয়া দুই কাপ খোঁট দুধ (গরুর); ১ কাপ চিনি, ছোট সিকি চামচ ১ নম্বর জাফরান পাণ্ডি সিকি কাপ কিশমিশ; আধ কাপ গাওয়া ঘি; ১ খানা ভেজপাতা; ছোট আধ-চামচ মৌরী, আধ কাপ ছোলা বেসন (চালার পর আধ কাপ); পৌনে ১ কাপ চিকন সুজি, আধ কাপ কাজুবাদাম (দু'ফালি করা), ১ চিমটা (ছোট ১ চামচ) তাজা গোলমরিচের গুঁড়া ছোট সিকি চামচ তাজা জায়ফল চূর্ণ।

প্রস্তুত পদ্ধতি :

১। দুধ এবং চিনি একত্রে একটি ভারী সমপ্যানে ঢালুন। অবিশ্রান্তভাবে নাড়তে থাকুন। মাঝারি আঁচে দশমধ্যে নাড়তে থাকুন। ফুটে উঠলে আঁচ একেবারেই কমিয়ে নিন। জায়ফল ও কিশমিশ (পরিষ্কার করা) মেশান। ঢেকে রাখুন।

২। অন্য একটি ভারী কড়াইতে মাঝারি আঁচে ঘি গরম করুন। তাতে ভেজপাতা এবং মৌরীর ফোড়ন দিন। কয়েক সেকেন্ডের মধ্যে ছোলা বেসন, সুজি এবং কাজুবাদাম ঢালুন। আঁচ একটু কমিয়ে দিন। প্রায় ১২ মিনিট ধরে অবিশ্রাম নাড়তে থাকুন। বাদামী বর্ণ ধারণ করা হলে আগুয়, সামান্য সোনালী বর্ণ ধারণ করলে কড়াইটি আঁচ থেকে নামান।

৩। সুজি বেসনের মিশ্রণটি অবিশ্রাম নাড়তে থাকুন। দুধ চিনির উষ্ণ মিশ্রণটি ধীরে ধীরে সুজির মিশ্রণে ঢালুন। মাঝা বন্ধ করবেন না। প্রথম দিকে সুজি একটু ল্যাফলাফি করবে। তবে সবটা দুধ তবে নিয়ে তা শান্ত হবে, পুনরায় নীচু আঁচে, অবিশ্রান্ত নেড়েচেড়ে প্রায় আট মিনিট সিদ্ধ করুন। সবটা দুধ চুষে সুজি যখন ফুলে উঠবে, তখন নামিয়ে একটা খাশা পরম পরম সমতলভাবে বিছিয়ে দিন। জায়ফল এবং গোলমরিচের চূর্ণ একত্রে মিশ্রিত করে উপরে ছিটিয়ে দিন। ঠাণ্ডা হলে টুকরা কেটে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

নানকাটাই (বিস্কুট)

উপকরণ : ভাল ময়দা ৩ কাপ, সুজি ১ কাপ, নারকেল কোরা আধ কাপ, বেকিং সোডা ছোট ১ চামচ, চানা বেসন ১ কাপ, ঘি ২ কাপ, ছোট দানার চিনি ২ কাপ; এলাচ পাউডার ৫ গ্রাম; কাজুবাদাম ৫০ গ্রাম।

প্রস্তুত পদ্ধতি : ময়দা, সুজি ও চানা বেসন চেপে নিন। চিনি পরিষ্কার করুন। এলাচ পাউডার করুন। নারকেল কুরিয়ে নিন। এবার ময়দা, সুজি, নারকেল কোরা, চানা বেসন, ঘি, চিনি, এলাচ পাউডার এবং বেকিং সোডা একসঙ্গে মিশ্রিত করুন। এগুলি মিশ্রিত করার আগে বিস্কুটের ফুলা (ওভেন) কমপক্ষে ২০ মিনিট গরম করুন। একটি ট্রেতে কিছু ঘি মেখে নিন। এবার ছোট ছোট বল তৈরি করুন এবং ট্রে'র উপর সাজিয়ে রাখুন। প্রতিটি বলের উপরে একটি করে কাজুবাদাম চেপে দিন। ট্রেটি এবার ওভেনে ঢুকিয়ে ওভেনের মুখ বন্ধ করুন। মাঝামাঝি উত্তাপে ৩০ থেকে ৪০ মিনিট ওভেনে রাখতে হবে, যদি উক্ত মিশ্রণটি নরম হয় তা হলে আবো ময়দা মেশাতে পারেন, নরম হলে ওভেনের ভেতরে দেওয়ান পর বলগুলি গলে যেতে পারে। এবার ট্রে বের করে ঠাণ্ডা করে বিস্কুট ফুলে ফেলুন। শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

যাদের ঘরে ওভেন নেই, তাঁরা ইচ্ছে করলে অন্য উপায়েও কাজ চালাতে পারেন। শুকনো বালি দিয়ে একটি বড় সমপ্যানের তলা দেড় থেকে দুই ইঞ্চির মধ্যে ভরাট করুন। একটি খালাতে বালি ভরাট করে সমপ্যানের দু'খটি ঢেকে দিন এবং চুলার উপর বসিয়ে গরম করুন। বালি গরম হলে একটি ছোট খালায় নানকাটাই বসিয়ে সমপ্যানের ভেতর বালির উপরে বসিয়ে আবাব বালি ভরা খালা দিয়ে ঢেকে দিন। গরমধান থাকবেই হাতে বিস্কুটে বালি না লাগে। অবশ্য একটু কুড়ি খাটালে ইট এবং মাটি দিয়েও স্থায়ী ওভেন তৈরি করতে পারেন। সেক্ষেত্রে ইট নিয়ে একটি ছোট সোতলা বিল্ডিং এর মডেল করুন এবং তা কাঁচা মাটিতে লেপে নিন। তকালে নিচের ডালার কয়লা জ্বালিয়ে উপরের ডালার বিস্কুট সেকতে পারেন। বিস্কুট সেকার সময় সোতলায় মুখটি ঘেন ঢাকা থাকে।

ঘন মিষ্টি দই

এই দই বুব মিষ্টি এবং সুস্বাদু। খোঁট বেঁধুর গুড় দিয়ে যখন এই মিষ্টি দই তৈরি করা হয় তখন তা সময়ের সুবাদ। যে কোন ভাল গুড় কিনেবা চিন দিয়েও এই দই তৈরি করা যেতে পারে। মিষ্টি দই সহজে বসতে চায় না। এটি জন্য পূর্ব সতর্কভাবে ডাণ নিয়ন্ত্রণ করতে না পারলে দই বসবে না। দই তৈরি করার বৈদ্যুতিক যন্ত্রে এই ডাণ নিয়ন্ত্রণ সহজ তবে মাটির নতুন হাঁড়ি গরম উনুনের পাশে বসিয়ে রাখলেও অনেকটা কাজ হতে পারে। এছাড়া বিভিন্ন প্রকার অবৈদ্যুতিক ডাণ নিয়ামক বাস্র ও বাজারে কিনতে পাওয়া যায়। নীচে চার কাপ পরিমাণ দই তৈরির উপকরণ ও প্রস্তুত পদ্ধতির বর্ণনা করা হল।

উপকরণ : গরুর দুধ ২ লিঃ, (দেশী গরুর দুধ বাজুনীয়), খেজুর, গুড় (কুচি কুচি করে কাটা) ১১৫ গ্রাঃ, সাধারণ টক দই ৪৫ মিঃ গ্রাঃ, চর্বি বর্জিত পাউডার দুধ ৩৫ গ্রাম, জ্যানিলা সীম (২ ফালি করা) ২ ইঞ্চি বা জ্যানিলা এসেন্স ২ ফেঁটা।

প্রস্তুত পদ্ধতি :

১ চার লিটার মাগের একটি পায়ে ২ লিটার গরুর ষাঁটি দুধ জোর আঁচে ফুটতে থাকুন, সব সময় একটি কাঠের হাতা দিয়ে নাড়বেন। দুধ যেন টগবগ করে ফুটতে থাকে। ঠিকাক্রমে পরে উত্তাপ সামান্য কমিয়ে দিন। কাঠের হাতা সব সময় নাড়তে ভুলবেন না। ফুটতে ফুটতে এই ২ লিটার দুধ ঘনীভূত হয়ে ১ লিটার দুধে পরিণত হবে।

২ এখন এই ঘনীভূত দুধকে, ড্যানিলা এসেন্স বা সীম এবং খেজুর গুড়ের সঙ্গে মিশিয়ে একটি ছোট সসপানে রাখুন। আবার সামান্য একই গরম করুন (সেন না খোঁচো) এবং অনবরত কাঠের হাতা দিয়ে নাড়তে থাকুন। বেশি গরম করবেন না, কারণ তা হলে খেজুর গুড়ের সংস্পর্শে এসে তা ছানা কাটতে পারে। এধারে নাথিয়ে এক পাত্র থেকে অপর পাত্রে ঢালার মাধ্যমে সামান্য ঠাণ্ডা করুন। এমনভাবে ঠাণ্ডা করুন যাতে তা জিত না পুড়ে সহজে পান করা যায় অথচ বেশ গরম থাকে।

৩ ইতিমধ্যে ৪৫ মিঃ গ্রাঃ সাধারণ টক দই এবং ৩৫ গ্রাঃ পাউডার দুধকে একসঙ্গে মিশিয়ে খুব ভাল করে গুলে নিন। দুধের তাপ যখন ৪৬ ডিগ্রি সেন্টিগ্রেড, তখন তা এতটুকু দুধ ছাঁকনি দিয়ে ছেঁকে নিন এবং একটি মাটির হাঁড়িতে রাখুন। এবার সেই হাঁড়িতে পাউডার দুধ মেশানো দই মিশ্র ঢেলে একটি ঢাকের মুঠু দিয়ে এমনভাবে ঘুটে নিন যাতে দই-এর বীজটা সেই গরম (৪৬ ডিগ্রি সেন্টিগ্রেড) দুধের সঙ্গে ভাল করে মিশে যায়।

৪ এবার সেই হাঁড়িটা এমন একটি গরম জায়গায় বসান যাতে সেই পাত্রটি চণ্ডি দেশকের মধ্যে নেওড় না লাড়ে। বৈদ্যুতিক গরুর যদি বসান, তা হলে ঘরের নির্দেশিকা অনুসরণ করুন। যথাসময়ে যদি দই না বসে, আরও একটি বিন্দু করুন। দই বসান সঙ্গে সঙ্গে ফ্রিজে রাখতে পড়লে ভাল। পর্যাপ্ত উত্তাপের অভাবে, নষ্ট বীজ, নির্ভর নির্দেশের অবহেলা ইত্যাদি বিভিন্ন কারণে মিষ্টি দই নাও বসতে পারে। সেক্ষেত্রে খুব সতর্কভাবে দই বসাতে হবে। দই বসে গেলে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

পানীয়

(ক) ঠাণ্ডা পানীয়

মিঠা লস্যা

উপকরণ : ১০ কাপ দুধ (গরুর), ১ কাপ চিনি, আধ চাপ বরফ জল, ১০ টুকরো বরফ; ছোট ১ চামচ খোঁচোপ জল বা অনুরূপ সুগন্ধি (গোমল এলাচ দারুচিনি চূর্ণ), ১ টেবল চামচ লই; ১ টেবল চামচ চিনির গুঁড়া বা মধু

প্রস্তুত পদ্ধতি :

১। ১টি নতুন ঘাটির হাঁড়ি না ধুয়ে ওঠানো কাপড় দিয়ে মুছে নিন। তাতে রেখে সেটি একটু গরম করে আবার ঠাণ্ডা করুন।

২। ১০ কাপ দুধ জুড়িয়ে ৫ কাপ করুন। জাল দেবদ্র সহায় সব সময় নাড়বেন যাতে সর বসতে না পারে। এধারে নাথিয়ে সামান্য ঠাণ্ডা করুন এবং নাড়তে থাকুন যাতে মধু না বসে। দুধের উপর হা যখন সহনসামান্য মধ্যে, তখন সেখানে থেকে ১ কাপ দুধ নিয়ে তার সঙ্গে ভাল করে দই দাত মেশান এবং সেটি সমগ্র দুধটির মধ্যে ঢেলে সামান্য ঘুটে নিন। এবার গরম ওঠানোর পাশে হাঁড়িটি বসান। তার মধ্যে দই মেশানো দুধটি ঢাকুন। উনান যেন কমপক্ষে ৬ ঘন্টা একটু গরম থাকে অর্থাৎ উনুমে পর্যাপ্ত কাঠ কমড়ার আঁচ দিয়ে রাখবেন। দই-এর হাঁড়িটির মুখ খোলা রাখবেন না। ততক্ষণ ঘাটির ঢাকনা দিয়ে ঢেকে নেবেন। উনান যদি গরম থাকে তা হলে ৬-৭ ঘন্টার মধ্যে এ গুণগম্য দই বসে যাবে। তবে দুধ যদি বেশি গরম থাকে, তা হলে ছানা কেটে সেতে পারে। আবার কম গরম হলে দই বসবে না।

৩। দই বসে গেলে দই এর উপর থেকে সস্টিক্যু চূর্ণ নিয়ে অন্ন একটি পাত্রে রাখুন।

৪। এবার ৩ কাপ দই ও সবটা চিনি মিশ্রিত এমনভাবে ঘুটেতে থাকুন যেন প্রচুর পরিমাণে কেনা শুটে। খোঁচোপ জল ও বরফ জল মিশিয়ে ২ র একটি ঘুটন। বরফ কুচি মেশান। একটি বর্গাকৃতি গ্রাসে লস্যা ঢেলে সতর্কভাবে একটু দই এর সহ পুষ্টির উপর ভাসিয়ে তার উপর কিছু চিনির গুঁড়া বা মধু নিয়ে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন। অনুরূপভাবে অন্য গ্রাসে সাজিয়ে প্রসাদ বিতরণ করুন।

নোনতা লসিয়

দই পাতার সময়, যে দুধ দিয়ে দই পাড়া হবে, তাতে খুব অল্প লেবুর খোসা টুকরো করে কেটে দেবেন। তারপর দুধ ফুটিয়ে লেবুর খোসা ছেঁকে ফেলে দিয়ে দই পাতবেন।

উপকরণ : লেবুর গন্ধযুক্ত ঘন টক দই ও কাপ; ২ টেবল চামচ লেবুর রস, ১ কাপ বরফ জল; ছোট আধ চামচ বীট নুন, ৬ টুকরো বরফ কুচি; আধ টেবল চামচ ভাজা জিরার চূর্ণ (খুব মিহিও নয় আবার খুব মোটাও নয়)।

প্রস্তুত পদ্ধতি : দই, লেবুর রস, বরফ জল এবং বীট নুন একসঙ্গে ঘুটে নিন। বরফ কুচি মিশিয়ে একটু ঘুটুন। কয়েক চিমটা ভাজা জিরার গুঁড়া মিশিয়ে আবার একটু ঘুটুন। উপরে অবশিষ্ট জিরা চূর্ণ ছিটিয়ে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

বিঃ দ্রঃ বৈচিত্র্য আনার জন্য কাঁচা ধড়ার কুচি, ভাজা হিং-এর চূর্ণ কিংবা ধনেপাতা কুচি মেশাতে পারেন।

পেঁপে লসিয়

সাধারণত : দুধের সঙ্গে বিভিন্ন ফলের শাঁস মিশিয়ে নিলে বিভিন্ন রকমের পানীয় প্রস্তুত করা হয়। কিন্তু দুধের বদলে দই মিশিয়েও বিভিন্ন রকমের ফল লসিয় তৈরি করা যায়। দুধের তুলনায় দই অনেক সহজপাচ্য এবং যথেষ্ট তৃষ্ণা নিবারক।

উপকরণ : ১ টেবল চামচ ভাজা আদাবাটা, ১ কাপ পাকা পেঁপের শাঁস, ৬-৭ থানা বরফ কুচি ও কাপ টক দই (বা দেড় কাপ আপেল রস এবং দেড় কাপ টক দই)।

প্রস্তুত পদ্ধতি : আদাবাটা, পেঁপের শাঁস এবং বরফ কুচি এক সঙ্গে মিশিয়ে ঘুটে নিন। দই মিশিয়ে আবার কিছুক্ষণ ঘুটুন। ফেনা উঠলে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

কলা লসিয়

উপকরণ : ২ থানা পাকা কলা, ২ টেবল চামচ লেবুর রস, আধ কাপ বরফ জল বা বরফ ঠাণ্ডা আঙুরের রস, ১ কাপ টক দই, ৩ টেবল চামচ মধু বা ভালগুড় (বা চিনি), ৭ থানা বরফ কুচি। ছোট সিকি চামচ এলাচ চূর্ণ, আধ টেবল চামচ বেনানা এসেন্স বা কেউরা এসেন্স, ১ চিমটা (ছোট চামচ) জায়ফল চূর্ণ; একটু লেবুর খোসা (কুচি করা)।

প্রস্তুত পদ্ধতি : কলার খোসা ছাড়িয়ে মেশিনে বা হাতে চটকে নেই-এর মতো করুন। সঙ্গে লেবুর রস, আঙুরের রস বা জল, মধু বা চিনি এবং দই মিশিয়ে ঘুটে নিন।

কলা এসেন্স ও বরফ কুচি মিশিয়ে গ্রাসে ঢানুন। একটু জায়ফলচূর্ণ ও লেবুর খোসা মিশিয়ে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

আম লসিয়

উপকরণ : ১ কাপ ভাজা এবং পাকা আমে (খোসা ছাড়িয়ে কুচি করা), আধ কাপ শীতল কমলা রস, ৪ টেবল চামচ মধু বা চিনি, ২ কাপ ঘন টক দই, কয়েকটি গোলাপ ফুলের ভাজা পাপড়ি, কিছু বরফ কুচি।

প্রস্তুত পদ্ধতি : মেশিনে বা ঘুটুনি দিয়ে ঘুটে আমের রস তৈরি করুন। সঙ্গে কমলা রস, মধু ও দই মিশিয়ে কিছুক্ষণ ঘুটুন। গ্রাসে ভরে উপরে গোলাপ পাপড়ি ও বরফ কুচি দিয়ে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

লেবু লসিয়

উপকরণ : ২ কাপ আঁবেল রস বা সাধা আঙুরের রস, ১ কাপ টক দই, ছোট আধ চামচ লেবুর খোসা (কুচি করা সবুজ অংশ); সিকি কাপ লেবুর রস, ৭ থানা বরফ কুচি আধ টেবল চামচ পেঁপে বাসামচূর্ণ।

প্রস্তুত পদ্ধতি : আঁবেল রস বা আঙুরের রস, দই, লেবুর খোসা, লেবুর রস-সব মিশিয়ে মেশিনে বা ঘুটুনি দিয়ে ঘুটে নিন। ইচ্ছে করলে একটু চিনি মেশাতে পারেন। গ্রাসে ভরে বরফ কুচি ও পেঁপে চূর্ণ ছিটিয়ে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

দ্রষ্টব্য : কমলা রস, ডাবের জল, আঙুরের রস, পীচ ফল, নাথকেল দুধ, আপেল রস ইত্যাদি বহু ফলের রসের সঙ্গে চিনি, দই এবং সুগন্ধি বা মশলা মিশিয়ে বিভিন্ন রকমের লসিয় তৈরি করা যায়।

আমপানা

আয়ুর্বেদ শাস্ত্রে আমপানাকে সমস্ত প্রকার পানীয়ের মধ্যে শ্রেষ্ঠ বলা হয়েছে। এটি সন্দ্যকটিকর, বলবর্ধক ও প্রথম তৃষ্ণা নিবারক।

উপকরণ : ২ থানা পুষ্টি কাঁচা আম, আধ কাপ চিনি, ৬ কাপ বরফ জল, সামান্য কর্পূর, ৩ থানা গোলমরিচ (সঙ্গে সঙ্গে চূর্ণ করা)।

প্রস্তুত পদ্ধতি :

১। চিনি বেছে নিয়ে বরফ জলে গুলে নিন।

২. কাঁচা আমের খোসা ছাড়িয়ে নিন, দু'ফালি করে বীজ বের করে ফেলে দিন। এবার আমের টুকরোগুলি জলে সুশুদ্ধ করুন। সিক্ত হলে নামিয়ে ঠাণ্ডা করুন। খুব ভাল করে চটকে নিন এবং চালুনি দিয়ে ছেকে নরম শাঁস একটি পাত্রে সংগ্রহ করুন।

৩. আমের শাঁসের সঙ্গে চিনি মিশ্রিত শীতল জল মিশ্রিত করুন। তাতে কর্পূর ও গোলমরিচের চূর্ণ মেশান

গুজরাটী গুদুরা

গুজরাটীরা অন্য আর এক রকমের আমপানা তৈরি করেন। তারই নাম গুদুরা।

উপকরণ : ২ খানা কাঁচা আম, আধ কাপ চিনি, ছোট সিকি চামচ জাফরান; আধ চামচ এলাচ চূর্ণ; ৬ কাপ বরফ জল; ছোট ২ চামচ ডাঙ্গা মৌরী চূর্ণ।

প্রস্তুত পদ্ধতি :

১। চিনি বেছে নিয়ে বরফ জলে গুলে দিন।

২. আমের খোসা ও বীজ ছাড়িয়ে সিক্ত করুন। ঠাণ্ডা করে চটকে নিন।

৩। আমের শাঁস ছেকে নিয়ে চিনি মিশ্রিত শীতল জলে মেশান। সঙ্গে জাফরান ও এলাচ চূর্ণ মিশিয়ে ঘুটে নিন। ছেকে মৌরী চূর্ণ ছিটিয়ে দিন। শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

থাণ্ডাই

উপকরণ : আড়াই কাপ জল; ৪ টেবল চামচ মৌরী; ছোট আধ চামচ এলাচ দানা, ৪ খানা লবঙ্গ; $\frac{1}{2}$ কাপ কিশমিশ, $\frac{1}{2}$ কাপ বাদাম; সিকি কাপ পেস্তা বাদাম, সিকি কাপ কাজুবাদাম; ১ লিটার (গরম দুধ); ছোট সিকি চামচ ভাল জাফরান।

প্রস্তুত পদ্ধতি :

১. প্রথমে সমস্ত প্রকার বাদাম ভেজে নিন। খোসা ছাড়িয়ে ভাল করে চূর্ণ করুন।

২. একটি সুসপ্যানে জল গরম করুন। তাতে মৌরী, এলাচদানা এবং লবঙ্গ ছাড়ুন। কিছুক্ষণ ঢেকে সিক্ত করুন। নামিয়ে ১০ মিনিট রেখে দিন।

৩. অন্য একটি পাত্রে বাদামচূর্ণ রেখে তার মধ্যে ২-২ মিশ্রণটি মেশান। কিশমিশ বেটে দিন। ১ ঘণ্টা ঢেকে রাখুন।

৪। মেশানে বা ঘুটুনি দিয়ে ঘুটে নিন। কাপড় দিয়ে ছেকে নিন।

৫। দুধ গরম করে অল্প দুধের সঙ্গে জাফরান মেশান। সেটি সমস্ত দুধে ঢেলে সঙ্গে বাদাম দুধ মিশিয়ে নামিয়ে খুব ঠাণ্ডা করুন। ইচ্ছা করলে মধু (বা চিনি) ও বরফ কুচি মিশিয়ে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

বাদাম দুধ সরবৎ

উপকরণ : $\frac{1}{2}$ কাপ বাদাম (বাদামের রকমফেরে সরবৎ ও বিভিন্ন স্বাদের হবে), ছোট সিকি চামচ এলাচ দানা, ৪ খানা গোলমরিচ, সিকি কাপ মধু, ৪ কাপ জল, ২ কাপ আঙ্গুরের রস, আধ টেবল চামচ গোলাপ জল, ৮ খানা বরফ কুচি

প্রস্তুত পদ্ধতি :

১। বাদাম ভেজে নিন। খোসা ছাড়িয়ে চূর্ণ করুন। ১ ঘণ্টা জলে ভিজিয়ে রাখুন। সঙ্গে এলাচ চূর্ণ ও গোলাপচ চূর্ণ মিশিয়ে মেশানে বা ঘুটুনি দিয়ে ঘুটে নিন। মিশ্রণটি ফোটান। নামিয়ে ঠাণ্ডা করুন।

২। বাদাম দুধটি কাপড় দিয়ে ছেকে নিন। সঙ্গে আঙ্গুরের রস, মধু, গোলাপ জল ও বরফ কুচি মিশিয়ে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

লেবুর সরবৎ (১)

লেবু সরবৎ নানা ভাবে করা যায়। ১৯৬৭ সালে পৌর পৃথিয়ার দিনে শ্রীল প্রভুপাদ নিরোক্তভাবে এটি তৈরি করেছিলেন। তিনি তার নাম দিয়ে ছিলেন 'লেকফাষ্ট ড্রিঙ্ক'।

উপকরণ : পৌনে ১ কাপ চিনি (বা ভাল গুড়), পৌনে ১ কাপ ডাঙ্গা লেবুর রস; ছোট সিকি চামচ ডাঙ্গা গোলমরিচের গুঁড়া; ৬ কাপ শীতল জল, এক চিমটা নুন

প্রস্তুত পদ্ধতি : চিনি বেছে নিয়ে জলে গুলে নিন। অন্যান্য সব উপাদান মিশিয়ে ঘুটে নিন। কিছু বরফ কুচি মেশাতে পারেন।

লেবু সরবৎ (২)

উপকরণ : ৮-৯ খানা রসাল লেবু; ৯ কাপ জল; ৭ কাপ চিনি

প্রস্তুত পদ্ধতি :

১। লেবুর রস বের করুন এবং ছেকে নিন। খুব অল্প লেবুর খোসা কেটে ধরা লম্বা টুকরা করুন। লেবুর খোসা জলে ফেলে একটি পাত্রে প্রায় ২০ মিনিট ফুটান। সেটি অন্য পাত্রে ছেকে নিন।

২। তার সঙ্গে চিনি মেশান। অল্প আঁচে ফুটাতে থাকুন। সব সময় নাড়বেন। চিনি গলে গেলে আঁচ চড়িয়ে ১০ মিনিট ফুটান।

৩ আঁচ থেকে নামিয়ে লেবুর ডাঙা রস মেশান।

৪। ঠাণ্ডা করে বোতলে ভরে রাখুন। সরবৎ করার সময় পরিমাণ মতো বরফ জলে মিশিয়ে নেড়ে নিম্ন

লেবু সরবৎ (৩)

১৯৭০ সালে সিঙ্ক্রিয়া চাহাজা কোম্পানীর অধিকর্তা সুমতি দুব্বারজি একদিন গ্রীল প্রচুপাদকে স্বগৃহে নিমন্ত্রণ করেন। সেদিনকার বৈষ্ণব ভোজে এই সরবৎটি পরিবেশিত হয়। শুনানাদেবী তা পিণিবদ্ধ করেন।

উপকরণ : ৪ খানা রসাল লেবু, ৮ কাপ জল, ১০ খানা খেজুরের পান, $\frac{3}{4}$ কাপ মধু।

প্রস্তুত পদ্ধতি :

১। লেবুগুলি দুভাগ করে কাটুন। ৮ খানা টুকরা থেকে ৬ খানা টুকরার বোনা ছাড়িয়ে রসটুকু সংগ্রহ করুন। অবশিষ্ট ২খানা টুকরো গোল গোল পাতলা বিছুটের মতো করে কাটুন।

২। খেজুর জলে গুলে অল্প আঁচে ধীরে ধীরে ১০ মিনিট ফুটান। লেবুর দু'চাটটি খোসা মিশিয়ে আরও ৩ মিনিট ফুটান। আঁচ থেকে নামিয়ে মধু, লেবুর কাটা চকতিগুলি এবং লেবুর রস মেশান। প্রায় ৮-১২ খণ্টা আলতোভাবে ঢেকে রাখুন।

৩। ঠাণ্ডা হলে ছেকে নিন। বরফ কুটি সহ শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

লেবু সরবৎ (৪)

উপকরণ : ২৫ খানা তাজা পুদিনা পাতা, ছোট নিকি চামচ এলাচ দানা, নিকি কাপ চিনি, আধ কাপ ফোটানো জল, ২ কাপ সাদা আতুরের রস, ২ কাপ ঠাণ্ডা জল, আধ কাপ লেবুর রস, ২৪ খানা বীজ বিহীন সবুজ আতুর, ৬ খানা পুদিনা শাক।

প্রস্তুত পদ্ধতি :

১। পুদিনা পাতা, এলাচ দানা এবং চিনি একসঙ্গে শিলনোড়ায় বেটে নিন। একটি পাত্রে কিছু জল নিয়ে পুদিনার মিশ্রণটি ঢালুন এবং অল্প আঁচে ফুটান। ৫ মিনিট ফুটিয়ে নামান এবং ঠাণ্ডা হলে ছেকে নিন।

২। এবার পুদিনা সিরাপ, আতুরের রস, ঠাণ্ডা জল ও লেবুর রস সব একসঙ্গে মিশিয়ে একটি ঠাণ্ডা মাটির কলসে রাখুন। প্রতি কাপে ৪ খানা সবুজ আতুর ও একটি করে পুদিনা শাখা দিয়ে কলস থেকে ঢেলে ঢেলে পরিবেশন করবেন। আগে অবশ্যই শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করবেন।

(ব) গরম পানীয়

এলাচ দুধ

উপকরণ :

৩ টেবল চামচ সাদা পোস্ত দানা; ২ টেবল চামচ কাঁচা কাজুবাদাম চূর্ণ, ৩ টেবল চামচ নারকেল কোরা, ১ কাপ জল, ৩ কাপ দুধ; $\frac{3}{4}$ কাপ চিনি; ছোট আধ চামচ তাজা এলাচ চূর্ণ।

প্রস্তুত পদ্ধতি :

১। একটি ভারী কড়াইতে অল্প আঁচে পোস্ত ভাজুন। ৫ মিনিট নেড়েচেড়ে নামান। তাজা পোস্ত, কাজুবাদাম, নারকেল কোরা মেশানে বা শিলনোড়ায় বেটে নিন। প্রয়োজন মতো জল মেশান। মিহি হলে দুধ মেশান এবং ফুটে নিন।

২। মিশ্রণটি ছেকে একটি পাত্রে রাখুন। এলাচ দানা চূর্ণ করে মেশান। মাঝারি আঁচে গরম করুন। সব সময় নাড়বেন। ফুটে উঠলে ২ মিনিট পরে চিনি মেশান।

৩। নামিয়ে গরম গরম ফুটে নিন। ফেনা উঠলে গ্রাসে ভরে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

দ্রষ্টব্য : ঠাণ্ডা করে বরফ কুটি মিশিয়ে গ্রীষ্মকালে শীতল পানীয় রূপেও তা পরিবেশন করা যায়।

পেস্তা দুধ

উপকরণ : ৩ টেবল চামচ বোঙ্গা ছাড়ানো কাঁচা পেস্তাবাদাম সাতে তিন কাপ দুধ, ৬-৮ খানা বাটি জাফরান; ২ টেবল চামচ চিনি বা মধু।

প্রস্তুত পদ্ধতি :

১। চারখানা পেস্তা দুফালি করে একটি বাটিতে রেখে দিন। অবশিষ্ট পেস্তা মেশানে বা শিলনোড়ায় চূর্ণ করুন। মিহি হলে দুধ মেশান।

২। এবার পেস্তা দুধ গরম করুন, জাফরান মেশান। অবিশ্রাম নাড়তে থাকুন। আট চড়িয়ে দিন। ফুটে উঠলে আরও কিছুক্ষণ ফুটিয়ে নামিয়ে দিন। ঝুঁঝু চিনি মিশিয়ে নাড়ুন।

৩। ছেঁকে দিন। গরম থাকতে থাকতে এমনভাবে ঘুট্টন বেন কেনা ওঠে। গ্রাসে ঢেলে পেস্তার কালি মিশিয়ে গরম গরম শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

নারকেল দুধ

উপকরণ : ২ কাপ স্থানো নারকেল কোরা (তাছা); ৬ খানা গোলমরিচ; ৮ খানা লবঙ্গ; ২ কাপ সাদা আতুরের রস; ১ কাপ মাসপাতিস রস; ১ টেবল চামচ লেবুর রস; সামান্য জায়ফল চূর্ণ; ৩ কাপ জল।

প্রস্তুত পদ্ধতি :

১। জল গরম করুন। গোল মরিচ, লবঙ্গ, নারকেল কোরা সব একসঙ্গে ফোটান। নামিয়ে ১ ঘণ্টা কিংবা এক রাত রেখে দিন। এতে ভাল গন্ধ ছাড়বে।

২। একটি কাপড় দিয়ে নারকেল দুধ ছেঁকে দিন।

৩। এবার নারকেল দুধের সঙ্গে জায়ফল ছাড়া অন্যান্য উপাদান মিশিয়ে একটি পাত্রে মাঝারি আঁচে গরম করুন। ফুটে উঠলে গ্রাসে তরে জায়ফল চূর্ণ ছিটিয়ে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

আচার সস জ্যাম জেলি

মসলা আম

চন্দ্রোদয় মন্দিরের প্রায় প্রতিষ্ঠানগু ধেকেই দিদিমা শ্রীধাম মায়াপুরে শ্রীশ্রীরাধামাধবের জেগে রাগ্না করে চলেছেন। তাঁর রাগ্নার শুদ্ধতা এবং স্বাদ সর্বত্র সুখ্যাতি অর্জন করেছে। দিদিমা শ্রীধোকভাবে আমের আচার তৈরি করেন।

উপকরণ : ১০ খানা পুষ্টি কাঁচা আম; ৩ টেবল চামচ নুন; ১ টেবল চামচ হলুদ; ২ টেবল চামচ সাদা জিরা, ৩ খানা তেজপাতা, ২ টেবল চামচ মৌরী, ছোট ১ চামচ মেথি, ২ খানা শুকনো লঙ্কা, সরষের তেল ১ লিটার, ১ টেবল চামচ কালো জিরা।

প্রস্তুত পদ্ধতি :

১। প্রথমে আমগুলিকে ধুয়ে পরিষ্কার করে খোসা ছাড়ান। প্রতিটি আম চার ফালি করে কাটুন এবং ভিতরের বীজটিকে ফেলে দিন। আমের টুকরাগুলিতে দেড় টেবল চামচ নুন এবং আধ টেবল চামচ হলুদ মাখুন। নুন মাখলে আমের কচ বের হয়ে থাকবে এবং হলুদ মাখার কলে আমের রং কালো হবে না।

২। অন্য একটি পাত্রে করে নুন এবং হলুদ মাখানো আমের টুকরাগুলি রোদে শুকাতে দিন। যতক্ষণ পর্যন্ত আমের সবটা কচ না শুকান্বে, ততক্ষণ রোদ দিতে হবে। আম শুকিয়ে যখন আধসিদ্ধ হতো নরম হবে, তখন সাদা জিরা, তেজপাতা, মেথি, শুকনো লঙ্কা, অর্ধেক মৌরী এবং দেড় টেবল-চামচ নুন ভেজে চূর্ণ করে তার সঙ্গে অবশিষ্ট হলুদ, আত মৌরী এবং কালোজিরা মেশান। এবার এই মশলার মিশ্রণটি কিছু ভাল সরষের তেল সহযোগে আমের সঙ্গে মাখুন। ভাল করে মেখে একটি কাঁচের বরমের মধ্যে সরষের তেল ভরে সেগুলি তেলের মধ্যে ডুবিয়ে দিন। ২-৩ দিন রোদে দিন। পরে কমপক্ষে ২১ দিন ধরে ২-৩ দিন পর পর রোদে দিন। যতই দিন যাবে, আমের এই আচার ততই নরম হবে এবং সুস্বাদু হবে। অল্প ব্যঞ্জন সহযোগে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

শুড় আম

উপকরণ : ১০ খানা কাঁচা আম; ৫০০ গ্রাম শুড়; ২ টেবল চামচ মৌরী; ২ টেবল চামচ সাদা জিরা; ৩ খানা তেজপাতা; ছোট ১ চামচ মেথি, ২ খানা শুকনো লঙ্কা

প্রস্তুত পদ্ধতি :

১। আমের খোসা এবং বীজ ছাড়িয়ে প্রতিটি আম চার কলি করে কেটে সেগুলি ১২ ঘণ্টা একটি জলপূর্ণ পাত্রে ডুবিয়ে রাখুন।

২। পরদিন আম জল থেকে তুলে জল ঝেড়ে নিন এবং শুষ্ক সহি সিক্ত করুন। সঙ্গে ১ টেবল চামচ গোটা মৌরী দিন এবং সাদা জিরা, তেজপাতা, মেথি, শুকনো লহু এবং অবশিষ্ট মৌরী ভেজে গুঁড়া করে মিশিয়ে দিন। শুষ্ক যখন আঠা আঠা হয়ে আসবে, তখন নামিয়ে ঠাণ্ডা করুন এবং বয়সে রেখে শক্ত করে মুখ বন্ধ করুন। শ্রীশ্রীরাধামাধবকে ভোগ লাগান।

দ্রষ্টব্য : খোসা না ছাড়িয়ে জলপাই, টম্যাটো ইত্যাদি টক সজ্জি বা কল দিয়েও অনুরূপ আচার তৈরি করা যায়।

সরল লেবুর আচার

লেবু দিয়ে বিচিত্র রকমের আচার তৈরি করা যায়। এখানে সব চেয়ে সহজ পদ্ধতিটি বর্ণনা করা হল। সব চেয়ে সহজ অথচ সুবাস। গোলাকৃতি কাণ্ডজি লেবুই লেবুর আচার তৈরির পক্ষে সব চেয়ে উপযুক্ত।

উপকরণ : ২০ খানা পুঁটি কাণ্ডজি লেবু, ৬ টেবল চামচ নুন।

প্রস্তুত পদ্ধতি :

১। লেবুগুলি না কেটে জলের সাহায্যে ধুয়ে পরিষ্কার করুন। কাঁচা জল ও বায়ু আচারের সবচেয়ে বড় শত্রু। তাই লেবুগুলি একটা শুকনা ও পরিষ্কার কাপড় দিয়ে ভাল করে মুছে নিন। প্রায় ১ ঘণ্টা প্রচণ্ড সূর্যতাপে উপরে লেগে থাকা জল সম্পূর্ণ শুকিয়ে নিন।

২। এবার একটি থকনো ছুরি বা ধাঁটি দিয়ে সবগুলি লেবু প্রস্থে দুফালি করে কাটুন। থকনো হাতে, জলশূন্য পেঁপে যন্ত্রে ৩০ টুকরা লেবু থেকে একটি কাঁচের পাত্রে রস সংগ্রহ করুন। খোসাগুলি ফেলে নিন। সংগৃহীত রসের সঙ্গে নুন মেশান। অবশিষ্ট ১০ টুকরা লেবু সেই রসে ডুবিয়ে দিন। টুকরোগুলি যেন রসের মধ্যে ভুবে থাকে।

৩। ভাল করে কাঁচের পাত্রটির মুখ বন্ধ করে দিন। একমাসের মধ্যে আর মুখ খুলবেন না। প্রতিদিন রোগ লাগাবেন এবং সন্ধ্যা সময় দুতিন বার ঝঁকিয়ে ঘরে নিয়ে আসবেন, যদি বোলা বাতাসের জলীয় বাষ্পের সংস্পর্শে কিংবা সরাসরি জলের সংস্পর্শ না আসে এবং নিয়মিত রোদ লাগানো হয় তবে দু-তিন বছরেও এই আচার নষ্ট হবে না। অল্প ব্যঞ্জনের সঙ্গে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

মিঠা টম্যাটো সস

সাধারণত : নোনতা খাবারের সঙ্গে সস বেশ মানানসই। জয়পুরের রাধাগোবিন্দ মন্দিরের প্রধান পাচকের প্রণালী অনুসারে এই টম্যাটো সসটি উপস্থাপিত হল।

উপকরণ : ছোট ১ চামচ জিরা গুঁড়া, আধ টেবল চামচ ধনের গুঁড়া, ছোট ১ চামচ পরম মশলা, জায়ফল, আদা এবং লবঙ্গচূর্ণ প্রতিটি ১ চিমটা (ছোট ১ চামচ) করে; ছোট সিকি চামচ প্যাঁত্রিকা (লাল চিটি লছা), ছোট আধ চামচ হিংচূর্ণ (গুণভেদে মাত্রাভেদ হবে), ২ টেবল চামচ তড়, ৩ টেবল চামচ জল, দেড় টেবল চামচ ঘি, আধখাসা তেজপাতা, পোনে দুকলপ টম্যাটোর রস, ছোট আধ চামচ নুন।

প্রস্তুত পদ্ধতি :

১। সবুজ প্রকার মশলা চূর্ণ, তড় এবং জল একত্রে মিশিয়ে ঘুটে নিন।

২। বাজারি আঁচে ঘি গরম করুন। তধু তেজপাতার ফোড়ন দিন। মশলাচূর্ণের মিশ্রণটি ঢাকুন। নেড়েচেড়ে ১ মিনিট ডাকুন। সড়কভাবে টম্যাটোর রস এবং নুন মেশান সবটি এবার জ্বালাতে থাকুন। ফুটে উঠলে আঁচ কমিয়ে দিন। প্রায় ২০ মিনিট ফুটান। রসের মতো কঘিয়ে নিন। আঁচ থেকে নামিয়ে কোমল নোনতা খাবার সহযোগে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

পেয়ারার জ্যাম (মুরষা)

১৯৭৭ সালে শ্রীল প্রভুপাদ শালিক্রাদেবী দানীকে এই জ্যামটি শিখিয়েছিলেন।

উপকরণ : আধ কোঁড়া পাকা পেয়ারা ১ কাপ চিনি; ৩ টেবল চামচ ঘি, দেড় টেবল চামচ আদা কুচি; আধ টেবল চামচ জিরা; ছোট আধ চামচ মৌরী, ছোট আধ চামচ শুকনা লহুর গুঁড়া, ছোট সিকি চামচ নুন।

প্রস্তুত পদ্ধতি :

১। প্রতিটি পেয়ারা আট টুকরো করে কাটুন। টুকরোগুলি ভাপে বদিয়ে প্রায় ৪৫ মিনিট সুসিক্ত করুন।

২। পেয়ারা সুসিক্ত হলে সেগুলির সঙ্গে চিনি মিশিয়ে একটি ভারী সসপ্যানে রাখুন ও চটকে নিন। নীচু আঁচে পাত্রটি বদিয়ে সব সময় নাড়তে থাকুন। চিনি গলে গেলে নামিয়ে ফেলুন।

৩ একটি কড়াইতে ঘি গরম করুন। ধোয়া ওঠার পূর্বমুহূর্তে আদা কুচি, জিরা এবং মৌরীয়া ফোড়ন দিন। পেয়ারার সঙ্গে ফোড়নটি মেশান। লঙ্কারতড়া এবং নুন মিশিয়ে নাড়তে থাকুন।

৪। ভাল করে সব মিশিয়ে ঠাণ্ডা করুন। একটি বয়্যামে ভরে শক্ত করে মুখ আটকান। ফ্রিজে রাখলে দু'সপ্তাহ ভাল থাকবে। শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

আমের জ্যাম

উপকরণ : ছোট আধ চামচ আঙ্গুর লবঙ্গ, ছোট আধ চামচ জিরা, ছোট আধ চামচ গোলমরিচ; ছোট আধ চামচ এলাচ দানা, ২ ইঞ্চি সারুচিনি; আধ ইঞ্চি খোসা ছাড়ানো আদার কুচি; ২ খানা সুপার্ন মিষ্টি আম; ২ কাপ চিনি; সিকি কাপ জল বা কমলা রস; ৩ টেবল চামচ জাজা লেবুর রস।

প্রস্তুত পদ্ধতি :

১ সমস্ত মশালাগুলি একটি ভারী কাপড়ে পুটলী করুন। আম ধুয়ে খোসা ছাড়ান এবং রস বের করুন। আমের রস, চিনি এবং জল একসঙ্গে মিশিয়ে অল্প আঁচে একটি সসপ্যানে নাড়তে নাড়তে কোটাতে থাকুন। চিনি গলে গেলে আঁচ চড়িয়ে দিন।

২ মশালর পুটলীটি ফুটন্ত রসে তেলুন। লেবুর রস মেশান। নেড়েচেড়ে ফোটাতে থাকুন। গুরুত্বকে ঘন হলে নামিয়ে ঠাণ্ডা করুন। একটি বয়্যামে পুরে শক্ত করে মুখ আটকান। ফ্রিজে দু'সপ্তাহ ভাল থাকে। শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

পেয়ারার জেলি

পেয়ারা বা অনুরূপ ফলের শাঁস দিয়ে জ্যাম তৈরি হয়। আর জেলি তৈরি করতে হয় ফলের রস দিয়ে। অবশ্য সব ফলের রস দিয়ে ভাল জেলি হয় না। জেলি দেখতে অনেকটা থকথকে রঙিন কাঁচের মতো। যদি তৈরি করতে কোন ভুল না হয়, তা হলে তা একেবারে দই এর মতো জমে যাবে। বায়ুশূন্য বয়্যামে ভাল করে মুখ আটকে (সাধারণত মোম দিয়ে ছিপির কিনারা বন্ধ করে) বেশ কিছুদিন তা মরে রাখা যায়।

উপকরণ : ৫০০ গ্রাম চিনি, ৫০০ গ্রাম পাকা পেয়ারা; ২ খানা পাতিলেবু।

প্রস্তুত পদ্ধতি :

১। প্রথমে পেয়ারা ভাল করে ধুয়ে নিন। কুচি কুচি করে কাটুন। প্রায় চার কাপ জলে অল্প আঁচে সুগন্ধ করুন।

২। এবার একটা শাড়ির উপর একটা কাপড় বিছিয়ে তাতে রস সহ সিদ্ধ পেয়ারা ঢালুন। কাপড়ে পুটলী বেঁধে তা প্রায় ৬ ঘণ্টা বুগিয়ে রাখুন। যে রসটা চুইয়ে পড়বে, তা গায়ে সংরহ করুন।

৩। দেড় আণ রসে এক ভাগ চিনি মিশিয়ে অল্প আঁচে ফুটাতে থাকুন। সব সময় নাড়বেন। ফুটন্ত অবস্থায় দু'বার হেঁকে নিন। প্রতিএক কাপ পেয়ারা রসে এক টেবল চামচ করে লেবুর রস মেশান। আরও কিছুক্ষণ জ্বাল দিন।

৪। রস যখন একটু ঘন হয়ে আসবে, তখন ১ ফোঁটা রস নিয়ে একটা প্রকানো এবং ঠাণ্ডা থালায় রাখুন। যদি সেখান থেকে রসের ফোঁটাটি ঠাণ্ডা হয়ে জমে যাচ্ছে, তা হলে সব রসটা আঁচ থেকে নামিয়ে ঈষৎ গরম থাকতে থাকতে বয়্যামে ভর্তি করে ফেলুন। পরদিন শক্ত করে মুখ আটকে দিন। সময় সময় প্যান্ কেক জাতীয় ভোগের সঙ্গে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

দ্রষ্টব্য : ইচ্ছা করলে ফোটারানোর সময় দু'ফোঁটা ফলের এসেন্স ও সামান্য কম আচার্য রস মেশাতে পারেন।

প্রাতরাশ হিসাবে এই উপমা বেশ জনপ্রিয়। সুজি আগে থেকেই তেল ছাড়া শুকনো ভেজে নেবেন। ফোড়ন দেওয়ার জালগুলি প্রায় ১ ঘণ্টা ধরে জলে ভিজিয়ে নরম করে নেবেন।

উপকরণ : ২ কাপ জল, ২ টেবল চামচ খোসা ছাড়ানো ছোলা জাল (দু'ফালি করা); আধ টেবল চামচ খোসা ছাড়ানো মিউলি ডাল (দু'ফালি করা); ৪ টেবল চামচ ঘি, আধ কাপ কাজুবাদাম (দু'ফালি করা); পৌনে ১ কাপ খুনো নারকেল কোরা; ছোট ১ চামচ কালো সরষে; ১২ খানা ভাজা কারিপাতা; ছোট সিকি চামচ হিং, পৌনে ১ কাপ চিকন সুজি, ছোট সোরা চামচ নুন; আধ টেবল চামচ লেবুর রস।

প্রস্তুত পদ্ধতি :

১। ছোট একটি পাত্রে জল ফোটান এবং ডালগুলি ঢেলে দিন। ১ মিনিট ফুটিয়ে আঁচ থেকে নামিয়ে ১ ঘণ্টা রেখে দিন। ১ ঘণ্টা পরে ডাল জল থেকে তুলে জাল ঝরিয়ে বাতাসে ছড়িয়ে দিন।

২। একটি ভারী পাত্রে মাঝালি আঁচে ঘি গরম করুন। কাজুবাদামগুলি তাতে হালকা বাদামী করে ভাজুন। তুলে রাখুন। অনুপাতভাবে নারকেল ভাজুন এবং তুলে রাখুন।

৩। অবশিষ্ট গরম চিড়ে কালো সরষে এবং বাতাসে শুকানো ডাল দিয়ে ফোড়ন দিন। মিউলি ডাল বাদামী না হওয়া পর্যন্ত এবং সরষে না ফোটা পর্যন্ত ভাজতে থাকুন। কারিপাতা এবং হিং ফেলুন। কয়েক সেকেন্ডের মধ্যে সুজি ঢালুন। প্রায় ৮ মিনিট ভাজুন। হালকা সোনালী বর্ণ ধারণ করলে ধীরে ধীরে গরম জল ঢালুন। প্রথমে সিকি কাপ জল ঢালুন আর নাড়তে থাকুন এবং সেই জল শুষে নিলে আবার সিকি কাপ ঢালুন। এইভাবে প্রতিবার সিকি কাপ করে ঢেলে অধিশ্রাম নাড়তে নাড়তে কাজুবাদাম নারকেল এবং নুন বেশান। লেবুর রস ছিটিয়ে ভাল করে নেড়ে নেড়ে ৫ মিনিট ঢেকে রাখুন। শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

সমস্ত প্রকার দোসার মধ্যে এই মশলা দোসাই সব চেয়ে বেশি জনপ্রিয়। ভারতের সর্বত্র এই দোসা পাওয়া যায়। সাধারণতঃ নারকেল চাটনী এবং সাধারণ সহযোগে পরিবেশন করা হয়।

দোসা তৈরির উপকরণ : ১ কাপ খোসা ছাড়ানো বিউলি ডাল; দেড় কাপ বাসমতি চাল; পরিমাণ মতো গরম জল, ছোট ১ চামচ নুন; জিরার গুঁড়া, ছোট সিকি চামচ হিংচূর্ণ (হিং-এর শুণ্বেসে মাঝেমাঝে হুতে পারে)।

আলুপুর তৈরির উপকরণ : ২ টেবল চামচ ঘি, ছোট ১ চামচ কালো সরষে; আধ টেবল চামচ কাল কাঁচা লব্ধা কুচি; ২ খানা মাঝারি মাষের আলু দিক্ করে খোসা ছাড়িয়ে টুকরা করা; ছোট সিকি চামচ হলুদ; ছোট আধ চামচ গরম মশলা; ছোট আধ চামচ চাটমশলা কিংবা বিট নুন; ছোট সিকি চামচ ধনের গুঁড়া ২ টেবল চামচ জল; ১ টেবল চামচ লেবুর রস, ৩ টেবল চামচ ধনে পাতা বুঁচ (পাওয়া গেলে) কিংবা কিছু কারিপাতা, পৌনে এক কাপ ঘি।

প্রস্তুত পদ্ধতি :

১। ডাল ডাল করে বেছে তিন চার বার ধুয়ে ডাল ঝরান এবং একটি পাত্রে রাখুন। তাতে তিন কাপ ঠাণ্ডা জল মিশিয়ে পাত্রেটি আলতোভাবে ঢেকে রাখুন। আর একটি পাত্রে অনুপাতভাবে চাল বেছে, ধুয়ে জল ঝরান এবং ৩ কাপ ঠাণ্ডা জলে চাল ভিজিয়ে সেই পাত্রটিও আলতোভাবে ঢেকে রাখুন। এভাবে ৪-৬ ঘণ্টা ভিজিয়ে রাখুন।

২। ৬ ঘণ্টা পর ডালের জল ঝরিয়ে মেশিনের মাধ্যমে বা শিলনোড়ায় তা বেটে দিন। বাটার সময় একটু করে গরম জল মেশাতে পারেন। মিহি হলে নামিয়ে ডাল বাটা একটি পাত্রে রাখুন। অনুপাতভাবে চাল বেটে অন্য একটি পাত্রে রাখুন। এবার চাল এবং ডালবাটা একসঙ্গে করে ধীরে ধীরে মেশান। পরিমাণ মতো ঈষৎ গরম জল মিশিয়ে ঘন লেই-এর মতো করুন। মিশ্রণটি একটি পাত্রে রেখে তার মুখটি পামছা দিয়ে ঢাকুন এবং তার উপরে একটি ধোঁলা আলতোভাবে ঢাপা দিয়ে ১২-২৪ ঘণ্টা একটি ঈষৎ গরম স্থানে রেখে দিন। ২৬ ঘণ্টা পরে মিশ্রণটি যখন গাঁজিয়ে উঠবে এবং বুদবুদ ছাড়তে শুরু করবে, তখন নুন এবং আরও একটু ঈষৎ গরম জল মিশিয়ে মিশ্রণটি প্যাটিসাপটি মিশ্রণের মতো নরম করে লিন।

৩। এবার আলু পুর তৈরি করুন। একটি ভারী কড়াইতে ঘি গরম করুন। ঘি ধোঁয়া ছাড়ার একটু আগে কালো সরষে ছাড়ুন এবং একটি খালা দিয়ে অংশিকভাবে ঢেকে দিন। সবচেয়ে ফুটে উঠলে লব্ধা নেড়েচেড়ে আলুর টুকরোগুলি ছাড়ুন। হলুদ, গরমমশলা

চাটমশলা, ধনের গুঁড়া এবং ২ টেবল চামচ জল ছাড়ুন। ২-৩ মিনিট নেড়েচেড়ে ভাজুন। আঁচ খুব কমিয়ে লেবুর রস এবং ধনেপাতা মেশান। (যদি ধনেপাতা না থাকে, তা হলে ফোড়নের সময় কারিপাতা দিতে পারেন।) নামিয়ে রাখুন।

৪ মাঝারি আঁচে দোসার তাওয়াটি (সাধারণতঃ চালানি লোহার তৈরি তীষণ ভারী এবং প্রায় সমতল তাওয়া) গরম করুন। তাওয়া যথেষ্ট গরম হলে এক দুই ফোঁটা জল ছিটিয়ে দিন। যদি জলটা তৎক্ষণাৎ নাচড়ে নাচড়ে অদৃশ্য হয়ে যায় তো বুঝবেন তাওয়া প্রস্তুত।

৫। পৌনে এক কাপ দোসা মিশ্রণ তাওয়ান্নে ঢালুন। সেই কাপেরই তলদেশ দিয়ে কুণ্ডলী আকারে মিশ্রণটি তৎক্ষণাৎ তাওয়াতে যথাসম্ভব হালকা করে ছড়িয়ে দিন। যখন দোসার তলদেশটি একটু সেকা হয়ে যাবে, অর্থাৎ উপরি ভাগটা নরম আছে, সে অবস্থার একটি প্রশস্ত খুঁটির সাহায্যে দোসার উপরিভাগ থেকে খুব সতর্কভাবে নরম অংশটা যথাসম্ভব চেটে ফেলে দিন। প্রায় এক মিনিট পর দোসার উপরে ও চার পাশে ঘি ছিটিয়ে দিন এবং তাওয়াটি ঢেকে দিন। ২ মিনিট পর সতর্কভাবে খুঁটি চালিয়ে দোসাটি তাওয়া থেকে আলোদা করুন। মাঝখানে ২ টেবল চামচ আলুপুর দিয়ে দোসাটি একটি মন্তবড় প্যাটিসাপটার মতো মুড়ে দিন। গরম গরম নারকেল চাটনী সহযোগে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

অনুরূপভাবে অবশিষ্ট মিশ্রণ ও পুর সহযোগে দোসা তৈরি করুন। সাধারণতঃ প্রথম দু'তিন দোসা ঠিক মতো আসে না। কিন্তু দু'চারটি হয়ে গেলে খুব সহজেই দোসা তাওয়া থেকে উঠে আসে।

সুজি দোসা

উপকরণ : পৌনে এক ইঞ্চি আদা (খোসা ছাড়িয়ে কুচি করা); ২-৩ খানা ফাল কাঁচা লক্ষা কুচি, আধখানা মিষ্টি লক্ষার কুচি, ২ টেবল চামচ পুদিনা পাতার কুচি (বা ধনে পাতা কুচি); ২/৩ কাপ টক দুই, ১ টেবল চামচ ভাজা লেবুর রস; পৌনে ১ কাপ জল; ১ কাপ চিকন সুজি, আধ কাপ চালের গুঁড়ি, ৩ টেবল চামচ ময়দা আটা; আধ টেবল চামচ নুন; ছোট আধ চামচ ভাজা জিরার গুঁড়া; আধ কাপ গলানো ঘি।

প্রস্তুত পদ্ধতি :

১। মেশিনে বা শিল নোড়ায় আদা, লক্ষা, মিষ্টি লক্ষা ও পুদিনা পাতা খুব মিহি করে কাটুন। সঙ্গে দুই, লেবুর রস এবং জল ঢেলে ভাল করে মিশ্রিত করুন। সুজি, চালের গুঁড়ি এবং ময়দা বা আটা মেশান। মিশ্রণটি একটি পাত্রে সংগ্রহ করে প্রায় ৩০ মিনিট একটি গামছা দিয়ে আলতোভাবে ঢেকে রাখুন।

২। মিশ্রণটিতে নুন এবং জিরার গুঁড়া মেশান। প্রয়োজন মতো বাড়তি জল বা সুজি মিশিয়ে মিশ্রণটি একটি ঘন লেই-এর মতো করুন। দোসার তাওয়া গরম করুন। যদি এক ফোঁটা জল ছিটিয়ে নিলে তা নাচড়ে নাচড়ে তৎক্ষণাৎ শুকিয়ে যায়, তা হলে বুঝতে হবে তাওয়া প্রস্তুত। একটি কাপড়ে সামান্য ঘি মেখে তা দিয়ে গরম তাওয়াটা মুছে নিন।

৩। একটি কাপে করে ১ কাপ মিশ্রণ তাওয়ার মাঝখানে ঢালুন। কয়েক সেকেন্ড নাড়িয়ে থাকুন। মিশ্রণটি নীচ থেকে সামান্য সেকা হয়ে গেলে কাপের তলদেশ দিয়ে সতর্কভাবে গোল করে ছড়িয়ে দিন। ছোট ১-২ চামচ ঘি দোসার উপরে এবং চারপাশের কিনারায় ছিটিয়ে দিন। তাওয়াটি ঢেকে দিন। ২-৩ মিনিট পর দোসার যখন ছিদ্র দেখা যাবে তখন একটি খুঁটি দিয়ে আলতোভাবে সেটি তাওয়া থেকে বিচ্ছিন্ন করুন। পাশ ফিরিয়ে দিন। মিনিট বারেক পরে নামিয়ে নারকেল চাটনী সহযোগে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

সাদা দোসা

উপকরণ : ২ কাপ খোসা ছাড়ানো দিউলি ডাল, সেড় কাপ বাসমতি চাল; প্রায় আদ টেবল চামচ নুন; ১ কাপ ঘি।

প্রস্তুত পদ্ধতি :

১। ডাল করে ভাল বেছে নিন। বার বার জল বদল করে ধুয়ে নিন। পরিষ্কার হলে তিন কাপ জলে ডাল ভিজিয়ে আলতোভাবে ঢেকে রাখুন। অনুরূপভাবে চাল বেছে এবং ধুয়ে অন্য একটি পাত্রে ৩ কাপ জলে ভিজিয়ে রাখুন এবং আলতোভাবে ঢেকে দিন। এইভাবে চাল এবং ডাল ৬ ঘন্টা ভিজিয়ে রাখুন।

২। ৬ ঘন্টা পর চাল এবং ডালের জল ঝরিয়ে শিলনোড়ায় কিংবা মেশিনে পূরকভাবে বেটে নিন। বাটার সুবিধার্থে অল্প অল্প গরম জল মেশাতে পারেন। মিহি করে বাটা হলে ডাল ও চালের বাটাকে একত্রে মিশ্রিত করুন। সামান্য গরম জল মিশিয়ে মিশ্রণটি প্রায় প্যাটিসাপটার মিশ্রণের মতো ঘর করে একটি পাত্রে রাখুন। পাত্রের মুখটি একটি গামছা দিয়ে ঢাকুন এবং তার উপর একটি খালি আলতোভাবে রেখে দিন। এভাবে কোন ঈষদুষ্ক স্থানে মিশ্রণটিকে প্রায় ২৪ ঘন্টা রেখে দিন। শীত ও বর্ষার দিনে সামান্য বেশি সময় লাগতে পারে। প্রায় ২৪ ঘন্টা পরে মিশ্রণটি যখন কিছুটা গেঁজিয়ে উঠবে এবং বুদবুদ ছাড়তে শুরু করবে তখনই তা প্রস্তুত। তখন নুন এবং প্রয়োজনে (শক্ত হলে) সামান্য গরম জল মিশিয়ে কিছুকণ ফেটান।

৩ ঢালাই লোহার তৈরী ভারী এবং সমতল ভাওয়া (দোসার ভাওয়া) গরম করুন, কয়েক ফোটা জল ছিটালে, জল যদি নাচতে নাচতে শুকিয়ে যায়, তা হলে তাওয়া প্রস্তুত।

৪ একটি দোসার পরিমাণ মিশ্রণ অর্থাৎ প্রায় $\frac{1}{2}$ কাপ মিশ্রণ ভাওয়ার মাঝখানে ঢেলে কাপের তলদেশ দিয়ে বৃত্তাকারে চেপে চেপে মিশ্রণটিকে যথাসম্ভব প্রসারিত এবং হালকা করুন। দোসার উপরে এবং চারপাশে ছোট $\frac{1}{2}$ চামচ ঘি ছিটিয়ে দোসাটি কিছুক্ষণ ঢেকে রাখুন। $2 \times \frac{1}{2}$ মিনিটের মধ্যেই যখন দোসার গারে ছিদ্র দেখা দেবে এবং তলদেশে সোনালী বর্ণ ধারণ করবে, তখন খুঁচি দিয়ে সতর্কভাবে দোসা তুলে ঢাকনা ছাড়া আরও ১ মিনিট নৈকে মিন। ইচ্ছা করলে পাশ ফিরাতে পারেন। গরম গরম শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

ইডলী

উপকরণ : বিউল ডাল ৩০০ গ্রাম, সিদ্ধ চাল বা আতপ চাল ৭৫০ গ্রাম, লবণ ছোট ২ চামচ, চিনি ১ টেবল চামচ, গরম জল ২৫০ গ্রাম, ইডলী সাসন ১ সেট, ইডলীর ছাঁচগুলি ঢাকাবান দানা মতগুলি ইডলীর ছাঁচ থাকে ততগুলি পরিষ্কার পাতলা কাপড়।

প্রস্তুত পদ্ধতি : চাল এবং ডাল পৃথকভাবে বেছে জলে ভিজিয়ে রাখুন কমপক্ষে ৭ থেকে ৮ ঘণ্টা ভেজানোর পর এগুলি আলানা ভাবে বাটতে হবে। বাটবার সময় ডাল আগে বাটতে হবে তারপর চাল বাটতে হবে। চাল এবং ডাল বাটবার সময় গরম জল ব্যবহার করতে হবে। এবার এগুলি বাটা শেষ হলে আলানা একটি পাত্রে একসাথে রেখে ঈষৎ গরম জল দিয়ে টুথপেষ্টের চেয়েও সামান্য একটু নরম করে ভলে নিন। মিশ্রণ যাতে টুথপেষ্টের মতো একটু আঠা ভাব থাকে অথচ টুথপেষ্টের চেয়েও নরম হয়। এবার মিশ্রণে লবণ ও চিনি মিশিয়ে ঢাকনা সহ কমপক্ষে ৯/১০ ঘণ্টা ঢেকে রাখুন। ৯/১০ ঘণ্টা পর একটা ইডলী বাসনে ৪ আঙুল পরিমাণ জল ঢাকনা সহ উতানে বসিয়ে গরম করুন। ঐ সময়ে ইডলী ছাঁচে পরিষ্কার কাপড় রেখে প্রত্যেকটি ছাঁচের উপরে উপরিত্ত মিশ্রণ (মিশ্রণটা একটু নেড়ে নিতে হবে) ছাঁচ অনুসারে ঢেলে দিন। এবার ইডলী বাসনের ঢাকনা খুলে আলতো ভাবে ছাঁচগুলি বসিয়ে দিন এবং পুনরায় ঢেকে দিন। ৩০ মিনিট সিদ্ধ করুন মিশ্রণ টুথপেষ্টের থেকে বেশি পাতলা হলে ইডলী জাল হয় না। ৩০ মিনিট পর উতান থেকে নামিয়ে ছাঁচগুলি বের করে ঠান্ডা করুন এবং কাপড় থেকে ইডলী সরিয়ে নিন এবার ইডলীর সাথে সাধারণ শ্রী শ্রীরাধামাধব ও শ্রী শ্রীপীরনিতাইকে ভোগ নিবেদন করুন।

বিউলি দই বড়া (৬ খানা)

উপকরণ : $\frac{1}{2}$ কাপ খোসা ছাড়ানো বিউলি ডাল, ছোট সিকি চামচ মেথি, ২ খানা কাঁচা লব্ধা (প্রতিটি চার টুকরা করা), ছোট ১ চামচ শা-মরিচ (বা গোলমরিচ), $\frac{1}{2}$ কাপ জল (বা প্রয়োজন মতো), ছোট সোরা চামচ নুন, এক চিমটা (ছোট $\frac{1}{2}$ চামচ) বেকিং সোডা, ডুবিয়ে জ্বালায় অন্য পর্যাপ্ত ঘি, ছোট ১ চামচ কালো সরষে, সিকি কাপ কাঁচা কাছ বাদাম (দু'ফালি করা), আড়াই কাপ টক দই, দেড় চামচ ঘি, ২ টেবল চামচ তাজা খনে পাতা কুচি; ছোট আধ চামচ খোসা ছাড়ানো তাজা আদাকুচি; সামান্য মিষ্টি লব্ধার চুড়া।

প্রস্তুত পদ্ধতি :

১। ডাল ডাল করে বেছে নিন। খড়কণ না সম্পূর্ণ পরিষ্কার হয়, ততক্ষণ বার বার জল পরিবর্তন করে ধুতে থাকুন। ডাল দোওয়া জল যখন স্বচ্ছ হবে, তখন জল ঝরিয়ে একটি পাত্রে রাখুন। এবার সঙ্গে সঙ্গে মেথি দিয়ে ৩ কাপ জলে ৬ ঘণ্টা ভিজিয়ে রাখুন ৬ ঘণ্টা পরে জল ঝরান।

২। মেশিনে কিবা শিলনোড়ার ডাল যথাসম্ভব জল ছাড়া ডাল করে বেটে নিন, হালকা এবং ফুসফুস হলে ডাল বাটার সঙ্গে শা-মরিচ (বা গোলমরিচ) এবং নুন মিশিয়ে আরও কিছুক্ষণ বাটুন যাতে শা-মরিচও হুঁ হয়ে যায়। মেশিনে বা হাতে ডাল করে ফেটান।

ছোট আধ চামচ মিশ্রণ নিয়ে ১ কাপ ঠান্ডা জলে ছাড়ুন যদি সেই মিশ্রণটি মাখনের মতো জলের উপর ভাসতে থাকে, তা হলে তা প্রস্তুত যদি জলে ডুবে যায় তো আরও ফেটান। বেশি শক্ত হলে কিছু জল মেশানোর প্রয়োজন হতে পারে এবং বেশি নরম হলে কিছু ময়না মেশাতে পারেন।

৩। ভাজার ঠিক পূর্ব মুহূর্তে ধীরে ধীরে বেকিং সোডা মেশান। হাতের তালুর সাহায্যে ৬ খানা বন তৈরী করুন এবং আলতোভাবে চেপে সামান্য চেনটা করে দিন বলগুলি বোম কাগজের উপরে রেখে প্রতিটি বলের মাঝখানে বুড়ো আঙুল চেপে চেপে একটি ছোট ছিদ্র করুন।

৪। যাবানাম্বি আঁচে (১৭৫° ডিগ্রী সেলসিয়াস) একটি কড়াইতে পর্যাপ্ত ঘি গরম করুন। সতর্কভাবে বড়াগুলি ছাড়ুন। একসঙ্গে ৬ টির বেশি বড়া ভাজবেন না। অবশ্য কড়াই বড় হলে বড়া কোনার পর্যাপ্ত স্থান রেখে আরও বেশি বড়া ভাজতে পারেন। প্রতি

পার্শ্বে প্রায় ৩ মিনিট করে ভাজলেই বড়া ফুলে উঠবে এবং সোনালী বর্ণ ধারণ করবে। নামিয়ে দি রাখান।

৫ ছোট আধ চামচ কালো সরষে এবং সবটা কাজুবাদাম একসঙ্গে চূর্ণ করুন। সঙ্গে দই মিশিয়ে কিছুক্ষণ ঘুটে নিন। বড়াগুলি কিছু গরম থাকতে থাকতে দই এর সঙ্গে ফেলুন এবং ধীরে ধীরে নাড়ুন। ১ থেকে ৬ ঘণ্টা সঙ্গে ডুবিয়ে ফ্রিজে রেখে ঠাণ্ডা করতে পারেন।

৬ মাঝামাঝি আঠে একটি ছোট কড়াইতে অল্প ঘি গরম করুন। কালো সরষের ফোড়ন দিন। সরষে ফুটে উঠলে ফোড়নটি বড়ার উপর ছিটিয়ে দিন। ধানপাতা কুচি এবং মিষ্টি লবঙ্গর গুঁড়া ছিটিয়ে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

হোলার স্যালাড (কাঁচাষের)

স্যালাডের উপাদান অবশ্যই তাজা হওয়া চাই, কারণ তা কাঁচা খেতে হয়। প্রধান খাবারের পাশাপাশি ২-৩ টেবল চামচ করে এই স্যালাড পরিবেশন করলে ডোজে বৈচিত্র্য আসে এবং তা হজমেও সাহায্য করে। পাতলা পাতলা করে কাটা খোসা ছাড়ানো শসা এবং খুব চিকনভাবে কুচি বানিয়ে কাঁধাকপি, গাজল, বীট ইত্যাদি কাঁচা সব্জি স্যালাডে মেশানো যায়। সব স্যালাডের নিয়ম প্রায় একই রকম। এই হোলার স্যালাডটি ১৯৬৭ সালে শ্রীল প্রভুপাদ যমুনাদেবীকে শিখিয়েছিলেন।

উপকরণ : প্রায় আধ কাপ হোলা বা হোলার অল্প কিছু কিংবা অল্প মুগ বা মাষ কলাইয়ের অংকুর; সেড় ইকি তাজা আদা; সেড় টেবল চামচ তাজা লেবুর রস; ছোট আধ চামচ চাট মশলা; ছোট সিকি চামচ তাজা গোল মরিচের গুঁড়া।

প্রস্তুত পদ্ধতি :

১। আন্ত হোলা কমপক্ষে ১ রাত জলে ভিজিয়ে রাখুন। পরদিন জল ঝরিয়ে একটি পাত্রে রাখুন।

২। গোলাকার এবং কাপড়ের মতো হালকা করে আদা কাটুন। তারপর কাপড়ের মতো হালকা করেই কুচি করুন।

৩। সমস্ত উপাদান একটি পাত্রে মিশিয়ে হাতল দিয়ে নেড়েচেড়ে নিন। চাটমশলা না থাকলে ছোট আধ চামচ বিট নুন ছিটিয়ে দেবেন। প্রধান ভোজের সঙ্গে অল্প পরিমাণে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

খিচুরী

১৯৬৯ সালে শ্রীল প্রভুপাদ ইংল্যান্ডের প্রখ্যাত শিল্পী জন লেনন-এর বাড়িতে অতিথি হিসাবে ছিলেন। সেই সময়ে শ্রীমতী যমুনাদেবী দাসী শ্রীল প্রভুপাদের রান্না করতেন। শ্রীল প্রভুপাদ একদিন খিচুরী রান্না করতে বলেন এবং কিভাবে করতে হবে তাও বলে দেন। সেদিনের খিচুরী খেয়ে প্রভুপাদ বলেন—‘খুবই সুবাস্ খিচুরী— সঙ্গে দই আর আলুভাজি — কেন দরিদ্রের রাজভোগ?’

উপকরণ : ১ কাপ বাসমতি চাল বা যে কোন ভাল চাল; ১টা ছোট ফুলকপি (শাওয়া গেলে); সিকি বা আধ চামচ হিং; ৪ টেবল চামচ ঘি, আধ টেবল চামচ আদা কুচি; ১ টেবল চামচ লম্বা কুচি, ১ টেবল চামচ জিরা; প্রায় পৌনে ১ কাপ খোসা ছাড়ানো মুগডাল; পৌনে ১ কাপ সবুজ মটর, ৭ কাপ জল; ছোট সোরা চামচ হলুদ; ছোট আড়াই চামচ নুন; ১ টেবল চামচ ঘি।

প্রস্তুত পদ্ধতি :

১। চাল বেছে ধুয়ে জল ঝরিয়ে নিন এবং ডালও বেছে নিন।

২। ফুলকপি কেটে টুকরো করুন। একটি ভারী কড়াইতে ঘি গরম করুন। ঘি গরম হলে আদা কুচি; কাঁপ লম্বা এবং জিরা দিয়ে ফোড়ন দিন।

৩। কোড়নে হিং মিশিয়ে খুব শীঘ্র ফুলকপির টুকরো ফেলুন। কিছুক্ষণ ভেজে নিন। এবার চাল এবং ডাল মেশান। আরও কিছুক্ষণ ভাজুন (প্রায় ১ মিনিট)

৪। সঙ্গে সবুজ মটর, জল এবং হলুদ মিশিয়ে সুসিদ্ধ করুন। ফুটে উঠলে আঁচ কমিয়ে সিদ্ধ করুন এবং মাঝে মাঝে নাড়তে থাকুন। নুন এবং ঘি মিশিয়ে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

বস মাশাই

এই বসমালাই অমৃতের মতো সুবাস্। তবে তার সাফল্য নির্ভর করে মূলতঃ তিনটি দিকের উপর -

১। বিতর্ক দই-বীজ;

২। দই বসানোর সুনিয়ন্ত্রিত ব্যবস্থা; এবং

৩। দই বসানোর উপযুক্ত উত্তাপ। দই পাতার বৈদ্যুতিক যন্ত্র এ ব্যাপারে খুবই কার্যকর। তবে দই - পাতার নতুন হাড়িতে কল মুড়ি দিয়েও কাজ চালানো যেতে পারে।

৪। মাশাই ফ্যান্সি বড় পদ রান্নার ক্ষেত্রেও ব্যবহার করা যায়। সমস্ত উপকরণ

যোগার করার পর পদ রান্নার ক্ষেত্রেও ব্যবহার করা যায়। সমস্ত উপকরণ যোগার করার পর প্রস্তুত করতে সময় লাগবে ১৫ মিনিট। তাপমাত্রার তারতম্য অনুযায়ী বসমানাই বসতে ৬ থেকে ১৫ ঘণ্টা সময় লাগতে পারে।

উপকরণ : দুধের ফলকা সর ৪ কাপ, দই বীজ পোনে ১ কাপ (খোঁড়ল দিয়ে নেড়ে ভাল করে গুলে নিন)।

প্রস্তুত প্রণালী : খুব অল্প আঁচে সবটুকু ধীরে ধীরে গরম করুন। নামিয়ে অবিরামভাবে নাড়তে থাকুন এবং এমনভাবে ঠাণ্ডা করুন যাতে জিলে না পুড়ে পান করা যায় অথচ খুব ঠান্ডা নয়। এবার দই বীজ মিশিয়ে ঘুটনী দিয়ে আচ্ছা করে ঘুটে নিন। গরম থাকতে থাকতে একটা নতুন মাটির হাড়িতে ঢেলে কানায় কানায় পূর্ণ করুন এবং ঢেকে দিন। ঘরের উষ্ণতা যদি কম থাকে, তা হলে কখনো দিয়ে মুড়ে দিন। যতক্ষণ পর্যন্ত বস মালাই শক্ত দই-এর মতো না বসছে, ততক্ষণ একেবারেই নাড়বেন না। বসে গেলে, ফ্রিজে রেখে ঠান্ডা করা বায়ুবীয় প্রধান খাদ্যের সঙ্গে শ্রীকৃষ্ণের কাছে নিবেদন করুন।

কাবলি ছোলার চানাচুর

উপকরণ : সোয়া ১ কাপ আঙ্গ ছোলা; ৪ কাপ জল; ছোট ১ চামচ বোঁকং সোভা, ৫০০ গ্রাম যি কিংবা বাদাম তেল; ছোট আধ চামচ চিকন নুন; ছোট সিকি চামচ গিমলা মরিচ চূর্ণ; ছোট আধ চামচ চাট মশলা বা আমচুর।

প্রস্তুত পদ্ধতি :

১. ছোলা বেছে ভাল করে ধুয়ে জল ঝরান। ৪ কাপ জলে সোভা সহ সারা রাত ধরে (কম পক্ষে ১০ ঘণ্টা) এই ছোলা ডিভিয়ে রাখুন।

২। পর দিন জল ঝরিয়ে সেইগুলি আরও চার কাপ জলে সোয়া ঘণ্টা মতো অল্প আঁচে সিদ্ধ করুন, হাঁকনিতে করে আবার জল ঝরান। একটি কাপ দিয়ে চেপে কিছু ছোলা ভেঙ্গে দিন। বাতালে ছড়িয়ে আধ ঘণ্টা শুকান।

৩. একটি ভারী কড়াইতে মাঝারি আঁচে আড়াই ইঞ্চি গভীরতায় যি গরম করুন। যি ঘবেট গরম হলে (১৮৫ ডিগ্রী সে.) আধ কাপ ছোলা কড়াইতে ছাড়ুন। সঙ্গে সঙ্গে সেইগুলি ফুলে উঠবে। ফলকা বাদামী করে ভাজুন। নামিয়ে তেল ঝরান। অনুপ্রণভাবে সব ভেজে তেল ঝরিয়ে গরম থাকতে থাকতে চাট মশলা মেশান। শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন। কৌটায় ভরে শতভাবে মুখ বন্ধ করে রাখলে ৩ সপ্তাহ ভাল থাকবে।

জিতে গজা

জিতে গজা শ্রীশ্রীজগন্নাথদেবের প্রিয় ভোগ। দেবতে জিভের মতো বলে এর নাম জিতে গজা। এটি তৈরী করা খুব সহজ। শ্রীজগন্নাথদেব যে কেন এই বিশেষ মিষ্টিটি পছন্দ করেন, তার কারণ আমাদের জানা নেই। কিন্তু এটি ছাড়া শ্রীজগন্নাথের ভোগ সত্যিই অসম্পূর্ণ।

উপকরণ : ৩০০ গ্রাম আটা, ১ কেজি যি; ৫০০ গ্রাম চিনি; প্রয়োজন মতো জল।

প্রস্তুত পদ্ধতি :

১। মাঝারি ঘনত্বের চিনির রস তৈরী করে একটি পাত্রে রেখে দিন।

২। ২৫০ গ্রাম আটা ভাল করে চেলে নিন। অল্প অল্প করে জল মিশিয়ে এমন করে মাখুন যেন দলটি চাপাটির দলা থেকে একটু শক্ত হয়। দলা যদি চাপাটির দলার মতো নরম হয়, তা হলে জিতে গজা মচমচে হবে না। চাপাটির গোস্তার দ্রাঘ দিগুণ বা তিনগুণ বড় করে গোস্তা তৈরী করুন।

৩। অন্য একটি পাত্রে ৫০ গ্রাম গলানো যি এবং ৫০ গ্রাম আটা একত্রে মিশিয়ে একটু মাঝামাঝি করে রেখে নিন।

৪। এবার একটি গোস্তা নিয়ে সামান্য ভারী করে চাপাটি তৈরী করুন। বেলায় সুবিধার জন্য গোস্তাতে একটু যি লাগিয়ে বেলতে পারেন। চাপাটির এক পাশে ছোট দেড় চামচ যি মেশানো আটা সমতল করে বিছিয়ে দিন। যি মেশানো আটা যেন চাপাটির উপরভাগে সর্বত্র সমানভাবে ছড়ানো হয়। যি মেশানো আটার দিকটা ভেতরে ফেলে পাটিসাপটার মতো জড়িয়ে নিন। তবে একেত্রে যেহেতু পাটিসাপটার মতো শুধু মাঝখানে কোন গুঁব দেওয়া হয় না, তাই তা এমনভাবে ছড়াবেন যেন তার মাঝখানে কোন তলাস্থান না থাকে।

৫। এবার এই পাটিসাপটার মতো জড়ানো অংশটির দুই প্রান্ত থেকে সামান্য একটু করে কেটে বাদ দিন। অবশিষ্ট বড় অংশটি ২ ইঞ্চি পরিমাপের $\frac{3}{4}$ খণ্ডে বিভক্ত করুন। ঝঙলি ট্রেতে বা কুলাতে রাখুন।

৬। একটি ঝঙ চাকতির উপরে রাখুন। এবার তর্জনী দিয়ে ঝঙটিকে দৈর্ঘ্যে ও প্রস্থে একটু করে চেপে দিন। এতে বেলতে সুবিধে হবে। এবার সেই ঝঙটিকে প্রস্থে বেলতে বেলতে প্রস্থটিকে জিভের মতো দীর্ঘ করুন সেই জিভের দু'পাশে জড়ানো

ভাঙাগুলি বেরিয়ে আসবে। খুব ভারী ঘেন না হয়। অনুরূপভাবে সবগুলি গোলা খেতে পত্রা তৈরী করুন।

৭. খুব অল্প আঁচে ঘিতে একসঙ্গে অনেকগুলি গজা ভাজুন। হালকা বাদামী বর্ণ ধারণ করলে নামিয়ে ঘি ঝরান, পূর্বে প্রস্তুত করা মাঝারি ঘনত্বের চিনির রসে সেতনি ১ মিনিট ভিজিয়ে তুলে নিন। এবং রস ঝরান। শ্রী শ্রীজগন্নাথদেব বলদেব ও সুভদ্রা মহারাণীকে নিবেদন করুন। শুকনো পাত্রে ভাল করে মুখ বন্ধ করে রেখে দিন। কারণ বাতাস লাগলে মচমচে ভাব চলে যাবে।

ছানা কেক

ভিত্তির উপকরণ : আধ কাপ ময়দা, ছোট আধ চামচ বেকিং পাউডার, আধ চামচ দই; সিকি চামচ ভ্যানিলা এসেন্স; ২৫ গ্রাম মাখন; সিকি কাপ চিনি (ময়দার অর্ধেক); জল প্রয়োজনমতো।

কেকের উপকরণ : ৩ কাপ নরম ছানা, ছোট ১ চামচ কাঁচা পাউডার; ১ কাপ চিনি; ছোট সিকি চামচ ভ্যানিলা এসেন্স; ছোট ২ চামচ ময়দা; আধ কাপ জল।

প্রস্তুত পদ্ধতি :

১. একটি পাত্রে ভিত্তির উপকরণগুলি মেশান। জল এমনভাবে বেশাবেন যেন মিশ্রণটি চাপাটির মিশ্রণের মতো হয়।

২. অপর একটি পাত্রে কেকের উপকরণগুলি ঘুটুনি দিয়ে ঘুটে নিন কিংবা মেশিনের সাহায্যে খুব ভাল করে ঘুটে নিন। ভালভাবে হলে রেখে দিন।

৩। ১৪০ ডিগ্রী সেলসিয়াসে গুতেন গরম করুন। গুতেন যখন গরম হতে থাকবে, তখন কেকের ছাঁচে একটু মাখন মেখে নিন। ভিত্তির মিশ্রণটি দিয়ে একটি পাতলা চাপাটি তৈরী করুন এবং ছাঁচের মধ্যে এমনভাবে বিছিয়ে দিন যেন সেই চাপাটিটি ছাঁচের দেওয়ালকে ঢেকে দেয়। এবার মাঝখানে বাটির মতো যে গভীর অংশটি, তার মধ্যে দ্বিতীয় মিশ্রণটি (কেকের মিশ্রণ) ঢালুন। অর্থাৎ কেকের মিশ্রণটি চাপাটির বাটির মধ্যে ঢালুন। ছাঁচটিকে ধীরে ধীরে ন্যাচাতে থাকুন যাতে ছানার মিশ্রণটি চাপাটির বাটির মধ্যে সমস্তলত হুড়িয়ে পড়ে। ১৪০ ডিগ্রী সেলসিয়াসে ৫০মিনিট থেকে ১ ঘন্টা গুতেনে রাখুন। ছানা কেক সাধারণত স্পঞ্জের মতো হয় না। সেক্ষেত্রে গলে নামিয়ে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

প্যান কেক

উপকরণ : ১৫ কাপ ভাল ময়দা, ৫ কাপ চিনি, সাড়ে সাড় টেবল চামচ (৭৫ গ্রাম) বেকিং পাউডার; ৫০০ গ্রাম মাখন; ছোট মাখন; ছোট ৫ চামচ ভ্যানিলা এসেন্স; প্রয়োজনমত জল।

প্রস্তুত পদ্ধতি :

১। প্রথমে ময়দা চেঁশে নিন। একটি পাত্রে চিনি এবং মাখন মাখুন। সঙ্গে ঢালা ময়দা মেশান। একটু মেখে এমনভাবে জল ঢালুন যাতে পাটিনাশপটী থেকে সামান্য ঘন কিংবা ইডলী থেকে সামান্য নরম মিশ্রণ তৈরী হয়। ভ্যানিলা এসেন্স মেশান।

২। নীচু আঁচে একটি ভারী তাওয়া গরম করুন। তাওয়া গরম হলে তাওয়াতে একটু ঘি ছিটিয়ে দিন। সততার মিশ্রণে বেকিং পাউডার মিশিয়ে তাড়াতাড়ি ফেটিয়ে নিন। এক হাতা বা এক কাপ করে ময়দার মিশ্রণ তাওয়াতে ঢালুন। এক পাশ ভাজা হলে সর্বকভাবে পাল ফেরান। মাঝে মাঝে ঘি ছিটিয়ে সেবেন দু'পাশ ভাজা হলে নামিয়ে ফেলুন। লক্ষ্য রাখবেন ভেতরে ঘেন কাঁচা না থাকে। ঠান্ডা হলে দু'পাশে জ্যাম, জেলি কিংবা মাখন মেখে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

কমলা কেক (১টি)

কেকের উপকরণ : পৌনে ১ কাপ চিনি, ৮৫ গ্রাম মাখন; ১ টেবল চামচ টক দই; ১ কাপ জল; ছোট আধ চামচ অরেঞ্জ এসেন্স; ১ চিমটা কমলা রঙ; পৌনে দু'কাপ ভাল ময়দা; ছোট পৌনে এক চামচ বেকিং পাউডার।

ক্রীমের উপকরণ : ৫০ গ্রাম মাখন; ১০০ গ্রাম আইসিং চিনি (পাউডার চিনি); ২ ফোঁটা অরেঞ্জ এসেন্স।

প্রস্তুত পদ্ধতি :

১। প্রথমে ১৪০ ডিগ্রী সেলসিয়াসে গুতেন গরম করুন।

২। যখন গুতেন গরম হতে থাকবে তখন অপর একটি পাত্রে চিনি, মাখন এবং দই মিশিয়ে রাখুন। সঙ্গে জল, অরেঞ্জ এসেন্স এবং রঙ মেশান।

৩। কেক ছাঁচে সামান্য মাখন মেখে নিন। এবার তাতে সামান্য ময়দা ছিটিয়ে ঝেড়ে নিন।

৪ সবটা ময়দা চেষ্টা নিয়ে পূর্বের মিশ্রণে ঢালুন। মাঝতে থাকুন। অবশেষে বেকিং পাউডার মিশিয়ে কিছুক্ষণ ফেটান। মিশ্রণ যদি খুব নরম হয়, তাহলে কেক ফুলবে না। আবার তা যদি খুব শক্ত হয়, তা হলে কেকও খুব শক্ত হবে। মিশ্রণটি পাটিসাপটর মিশ্রণ থেকেও ঘন হবে। এবার কেকের ছাঁচের প্রায় অর্ধেক মিশ্রণে পূর্ণ করুন।

৫ এবার গরম ওভেনে কেকের ছাঁচটি ঢুকিয়ে ৫০ মিনিট রাখুন। ৫০ মিনিট পরে কেক ছুরি চালিয়ে দেখুন ছুরির গায়ে কেক সঁটে যায় কিনা যদি ছুরিতে কিছু না লাগে তা কেক প্রস্তুত। নামিয়ে ঠাণ্ডা করুন।

৬ সম্পূর্ণ ঠাণ্ডা হলে অপর একটি পাত্রে ক্রীমের উপাদান সকল মিশ্রিয়ে কেকের উপর বিছিয়ে দিন বা মেনিসিনে ডিজাইন করে কেকের ওপর সাজান। শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

ফ্রুট কেক

উপকরণ : ১ কাপ বেঙ্গুর; আধ কাপ আখরোট; ২৫ গ্রাম কাটা চেরী, ৫০ গ্রাম অরেঞ্জ পিল; ২৫ গ্রাম আমসসু মাখন ১২৫ গ্রাম; ১ কাপ চিনি; ১ কাপ জল; ২ কাপ ময়দা, ছোট ১ চামচ দারুচিনি চূর্ণ; ছোট ১ চামচ শুকনো আদা চূর্ণ; ১ চামচ সোডা বাইকার্বনেট (ওবুধের সেকানো পাওয়া যায়); আধ কাপ টক দই; ছোট ১ চামচ অরেঞ্জ এসেন্স; ছোট ১ চামচ ভ্যানিলা।

প্রস্তুত পদ্ধতি :

১। প্রথমে শুকনো ফলগুলি কেটে ধুয়ে নিন। সেগুলির সঙ্গে ১ কাপ চিনি, ১০০ গ্রাম মাখন, অরেঞ্জ এসেন্স এবং ভ্যানিলা এসেন্স শুকনো আদা ও দারুচিনি পাউডার মেশান এবং হাত দিয়ে মেশে নিন।

সেই মিশ্রণে ১ কাপ জল দিন এবং আরও মাখন। এবার দু'কাপ ময়দা মেশান।

২ কেকের ছাঁচে প্রায় ৫ গ্রাম গলানো মাখন মেখে নিন। ছাঁচের ভেতরে যেন সর্বত্র মাখনের স্পর্শ লাগে।

৩। ময়দার মিশ্রণে অবশেষে সোডা মেশান ও খুব দ্রুত কাঁপ করে ফেটান। মিশ্রণটি ছাঁচে ঢালুন। কাঁপিয়ে কাঁপিয়ে সমতল করুন। ড্রেসিং-এর জন্য কিছু শুকনো ময়দার সঙ্গে ২৫ গ্রাম চিনি ও ২০ গ্রাম মাখন মেখে ছিটিয়ে দিতে পারেন। ১৪০ ডিগ্রী

সেলসিয়াসে ৫০ মিনিট থেকে ১ ঘন্টা মতো সময় ওভেনে রাখুন। ছাঁচ ঢুকানোর কিছু আগে থেকেই ওভেন গরম করবেন। ৫০ মিনিট পর ওভেন থেকে ফ্রুট কেক বের করুন কিছু ঠাণ্ডা হলে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

বিঃ দ্রঃ বালির ওভেনেও এই কেক তৈরি করা যায়। ভারী সনপ্যানে এক ইঞ্চি শুকনো বালি গরম করে তাতে কেকের ছাঁচ বসিয়ে ঢেকে দিন। ১৫ মিনিটের মধ্যেই চমৎকার কেক হবে।

ব্যানানা প্রেড

উপকরণ : ২ কাপ ভাল ময়দা, ২-৩ ছানা পাকা কলা, বেকিং সোডা ছোট ১ চামচ (কিংবা বেকিং সোডা ও বেকিং পাউডারের মিশ্রণ ছোট ১ চামচ; দই ১ ছাতা, ব্যানানা এসেন্স ছোট ১ চামচ, ভ্যানিলা ছোট আধা চামচ, তিশমিশ ৫০ গ্রাম, চিনি ১ কাপ; মাখন ৫০ গ্রাম; জল ১ কাপ।

প্রস্তুত পদ্ধতি :

১। নাকরি তাপে (১৪০° সেলসিয়াসে) ওভেন গরম করুন। কলার খোসা ছাড়িয়ে ভাল করে চটকে নিন। সঙ্গে ভ্যানিলা ও ব্যানানা এসেন্স, দই, মাখন, চিনি এবং জল সব মাখুন। ময়দা চেষ্টা নিন। ময়দা মিশ্রিয়ে সব শেষে বেকিং সোডা মেশান।

২। পাউরুটির ছাঁচে সামান্য মাখন মেখে তার উপরে সামান্য ময়দা ছিটিয়ে দিন এবং ঝেড়ে সবটুকু ময়দা ফেলে দিন। ছাঁচের প্রায় তিন ভাগ অংশ মিশ্রণে ভর্তি করুন ওভেনে দিয়ে প্রায় ১ ঘন্টা রাখুন। ওভেন যথেষ্ট গরম থাকলে দ্বিতীয় বার সময় একটু কম লাগবে। ব্রেডে ছুরি বসিয়ে দেখুন। যদি ছুরির গায়ে কিছু না লাগে, তা হলে নামিয়ে ঠাণ্ডা করুন। টুকরা করে কেটে মাখন বা জেলি মেখে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

পান্তা

পান্তার ইটালীয়ান অনেক উপাদানই ভারতে মূলত নথ্য। তাই ভারত এবং বিশেষতঃ বাংলাদেশী প্রকার পরিপ্রেক্ষিতে কিছু উপাদানের পরিবর্তন করা হল। বাজারে পান্তার প্যাকেট বিক্রি হয়। স্পেগেটি, বুতলস, ম্যাকারোনি, চাউমিন ইত্যাদি বিচিত্র নামে ও বিভিন্ন আকৃতির যে জিনিস বাজারে পাওয়া যায়, তারা সকলেই মূলত এক গোত্রের। তবে ঘরেও পান্তা তৈরী করা যায়। এখানে পান্তা তৈরীর সহজতম উপায়টি বর্ণিত হল।

উপকরণ : ৫০০ গ্রাম চিকন সুজি; ৩০০ গ্রাম ময়দা; আদাজমতো জল।

পাক্তা তৈয়ার পদ্ধতি : সুজিতে জল দিয়ে একটু শক্ত করে তুলে নিন। এবার শুকনো ময়দা ছিটিয়ে ছিটিয়ে মিশ্রণটি যথাসম্ভব আরও শক্ত করুন। তা থেকে একটি শক্ত চাপাটি তৈরী করুন। এবার ছুরি দিয়ে ছোট ছোট ফিটার মতো করে কাটুন। সরাসরি রোদ না লাগিয়ে শুকিয়ে নিন। ঘরের মধ্যেও শুকাতে পারেন। শুকনো সুজির সঙ্গে জলের বদলে নানা প্রকার অলবণাক্ত আখনির বোল মিশিয়ে পাক্তা তৈরীতে বৈচিত্র্য আনা যায়। জলে একটু হলুদ শুলে মিশালে পাক্তার স্বাদও হলুদ হবে।

পাক্তা রান্নার উপকরণ : ১ কাপ বাদাম তেল (বা জলপাই তেল), ছোট ১ চামচ হলুদে হিং চূর্ণ, আড়াই কেজি পাক্তা টম্যাটো (টুকরো করা), ৪ টেবল চামচ তাজা মিষ্টি তুলসীর কুচি, ছোট আধ চামচ তাজা গোলমরিচের গুঁড়া, ছোট ২ চামচ নুন, ৮০০ গ্রাম পনির।

পাক্তা রান্নার পদ্ধতি :

১। প্রথমে টম্যাটো সিদ্ধ করে মেশিনের সাহায্যে টম্যাটোর রস বের করে নিন। হাঁকনিতে ছেকে সব খোসা ফেলে দিন। টম্যাটোর ঘন রস একটি পাত্রে সংগ্রহ করুন।

২। একটি ভারী কড়াইতে মাঝামাঝি আঁচে তেল গরম করুন। খোঁয়া ছাড়ার পূর্বসূর্যে হিং-এর ফোড়ন দিন। এসময় ইচ্ছা করলে, কিছু কালো সরষে এবং কারিপাতাও ছাড়তে পারেন, যদি কালো সরষে দেন, তা হলে সরষে ফোটার পর হিং সেবেন হিং দেওয়ার পর সুহুর্ভের মধ্যে টম্যাটোর রস, মিষ্টি তুলসী, নুন গোলমরিচ চূর্ণ ইত্যাদি ঢেলে দিন। মাঝেমধ্যে নেড়েচেড়ে প্রায় ৩৫ মিনিট ধীরে ধীরে ফোটান। নামিয়ে রাখুন।

৩। টম্যাটোর রস তৈরি করার পাশাপাশি অন্য একটি বড় পাত্রে প্রচুর জলে আশ্বাজমতো নুন মিশিয়ে তা গরম করুন, তাতে পাক্তা এমনভাবে সিদ্ধ করুন যাতে না গলে যায় অথচ সুসিক্ত হয়ে যায়। সামান্য শক্ত থাকতে থাকতে জল সম্পূর্ণরূপে ঝরিয়ে নিন। ফোড়ন দেওয়া টম্যাটোর রসে ফেলে একটু নেড়েচেড়ে নিন। এসময় কিছু পনির গুল ও হলুদ মেখে ঘিতে ভেজে টম্যাটোর রসে ছাড়ুন। ইচ্ছা করলে কোনও এক প্রকার কোণ্ডা ভেজেও মেশাতে পারেন। শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

চাউমিন

চাউমিন যদিও বিদেশী খাবার, একে বৈদিক পন্থায়ও রান্না করা যায়। বৈদিক পন্থায় রান্নাই সর্বোৎকৃষ্ট। বিদেশীরা সাধারণতঃ ফোড়ন না দিয়েই এটি রান্না করেন। তবে ফোড়ন দিয়ে রান্না করলে তা আরও সুস্বাদু হয়।

উপকরণ : ৫০০ গ্রাম টম্যাটো, ছোট ১ চামচ জিরা চূর্ণ, ছোট ১ চামচ ধনে চূর্ণ, ৩ প্যাকেট চাউমিন, ১০০ গ্রাম মিষ্টি লবঙ্গ (ক্যাপসিকাম), ১০০ গ্রাম বরবটি, ছোট ১ চামচ হলুদ, ২ খানা তকন্য লবঙ্গ ৩০০ গ্রাম ঘি, ১ লিটার জল; ছোট ১ চামচ কালো সরষে; ১টা ভেজপাতা, ছোট ১ চামচ আদা কুচি, ছোট আধ চামচ আন্ত জিরা, ছোট আধ চামচ হিং; ১০ খানা কারিপাতা।

প্রস্তুত পদ্ধতি :

১। প্রথমে সজ্জি ভাল করে জল দিয়ে ধুয়ে ছোট ছোট করে টুকরা কাটুন। প্রতিটি সজ্জি আলাদা আলাদা রাখুন। সজ্জিগুলিতে আধ চামচ হলুদ এবং আধ চামচ নুন ছিটিয়ে মেখে নিন।

২। একটি ভারী কড়াইতে ২৫০ গ্রাম ঘি মাঝারি আঁচে গরম করে সজ্জিগুলি পৃথক পৃথক ভাজুন। ভেজে নামিয়ে অন্য একটি পাত্রে একসঙ্গে রেখে দিন।

৩। লবঙ্গ ছাড়া জল গরম করুন, চাউমিন সুভাগ করে ভেঙে গরম জলে ফেলুন। সিদ্ধ হবে অথচ গলবে না, এমন অবস্থায় নামিয়ে চালুনিতে ঝিঙ্কিয়ে দিন।

৪। অবশিষ্ট ৫০ গ্রাম ঘি গরম করুন। কালো সরষে, ভেজপাতা, আদা কুচি, তকন্য লবঙ্গ, জিরা হিং এবং কারিপাতার ফোড়ন দিন। জিরা একটু ভাজা হয়ে এলে টম্যাটো কুচি এবং পাক্তা ছাড়ুন। ভাজা সজ্জি, জিরা ও ধনের গুঁড়া এবং অবশিষ্ট নুন ও হলুদ মিশিয়ে ভাল করে নাড়তে থাকুন। ভাল করে মিশে গেলে নামিয়ে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

দ্রষ্টব্য : ঘি পর্যাপ্ত না হলে পাক্তা (চাউমিন) সুস্বাদু হবে না।

পিঞ্জা

সাধারণতঃ ইটালীয়ান পিজ্জা তৈরীতে ইষ্টের প্রয়োজন হয়। তবে শ্রীল প্রভুপাদ বলেছেন যে, ইষ্ট শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করা যায় না। তাই এখানে ইষ্ট ছাড়াও কিভাবে পিজ্জা তৈরী করা যায়। তা বর্ণনা করা হল। এছাড়া কিছু কিছু ইটালীয়ান উপাদান এখানে সুলভ নয় বলে ভারতীয় কায়দায় পিজ্জার প্রস্তুত পদ্ধতি বর্ণিত হল।

উপকরণ : আধ কাপ নামান্য গরম জল; ছোট দেড় চামচ চিনি, ১ টেবল চামচ দই; দেড় কাপ ময়দা, ছোট দেড় চামচ নুন; ২ টেবল চামচ বাদাম তেল (বা জলপাই তেল); ছোট সিকি চামচ হিং; ৪০০ গ্রাম পাক্তা তাজা টম্যাটো (টুকরো করা), ১ টেবল চামচ টম্যাটো পেস্ট; ১০-১২ খানা কারিপাতা বা ধনেপাতা (কিংবা ছোট আধ চামচ তকন্য গুঁড়োগরন); ছোট আধ চামচ মিষ্টি তুলসী পাতা, ছোট সিকি চামচ তাজা

গোলমরিচের গুড়া, ১২৫ গ্রাম শর্ক হানা (পনির); ২ টেবল চামচ নরম ছানা, ১টি বেগুন (হালকা চাকা চাকা করে কাটা), ২ বানা সিমলা মরিচ (ক্যাপসিকাম) বা অনুরূপ সব্জি (হালকা করে কাটা), ৬০ গ্রাম আধুর (বা ইটালীয়ান কালো জলপাই); ছোট ১ চামচ হলুদ, একটি নাল লঙ্কার কুচি

প্রস্তুত পদ্ধতি :

১ : যদি গ্রীষ্মকাল হয়, তা হলে আধ কাপ ঈষৎ উষ্ণ গরম জল, ছোট আধ চামচ চিনি, ১ টেবল চামচ দই এবং দেড় কাপ ময়দা একত্রে মিশিয়ে ভাল করে মাখুন। একটি পাত্রে মুখ বন্ধ করে ১ রাত রেখে দিন। যদি শীতকাল হয়, তা হলে সেই পাত্রটিতে একটি কফল মুড়ি দিয়ে দিন।

২ : পরের দিন মিশ্রণটি গৈজিরো উঠলে তার সঙ্গে ছোট সিকি চামচ নুন এবং ২ টেবল চামচ বাদাম তেল মেশান। খুব করে মাখুন। যদি বেশি নরম হয়, তা হলে আরও একটু ময়দা মেশাতে পারেন। মিশ্রণটি ফেন চাপাটির মিশ্রণের মতো হয়। পিঁজা বানানোর পাত্রটির গায়ে একটু ঘি মেখে নিন। ময়দা মিশ্রণটি ঢেকে রাখুন।

৩ : বেগুনের চাকাগুলিতে সামান্য হলুদ এবং নুন ছিটিয়ে ডাল্য তেলে সেঁতলি আধা ভাজা করে নামিয়ে রাখুন। অনুরূপভাবে হলুদ নুন মিশিয়ে ক্যাপসিকাম আধা ভাজা করুন। অল্প তেলেও সেঁতলি ভাজতে পারেন।

৪ : অন্য একটি পাত্রে মাঝামাঝি আঁচে তেল গরম করুন। হিং-এর ফোড়ন দিন। মুহূর্তের মধ্যে টম্যাটো টুকরো এবং টম্যাটো পেষ্ট, কারিপাতা, মিষ্টি তুলসী, চিনি, ছোট ১ চামচ নুন এবং গোলমরিচের গুড়া ছাড়ুন। সেটি মাঝেমধ্যে নেড়েচেড়ে জ্বাল দিতে থাকুন। ফুটে উঠলে আঁচ কমিয়ে প্রায় ১৫ মিনিট ফুটান। কবিয়ে এলে নামান। সামান্য ঠাণ্ডা করুন।

৫ : পূর্বোক্ত ময়দার মিশ্রণটি দিয়ে পিঁজা পাত্রটির মাথ মতো একটি চাপাটি তৈরি করে পাত্রটির উপর বিছিয়ে দিন। তার উপর টম্যাটো সসটি ছড়িয়ে দিন। চাপাটির কিনারা ফেন টম্যাটো সস থেকে মুক্ত থাকে। টম্যাটো সসের উপর পনিরের কুচি বিছিয়ে দিন। তার উপর আধা ভাজা বেগুন ও সিমলা মরিচ, লঙ্কা কুচি ও আধুর সাজিয়ে দিন। তার উপর পুনরায় ছানার কুচি বিছিয়ে দিন।

৬ : আগে থেকেই গরম করা ওতেনে ২২০ ° সেলসিয়াসে ১৫-২০ মিনিট রেখে দিন, নীচের চাপাটিটি একটু বাদামী বর্ণ ধারণ করলে নামিয়ে গরম গরম শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

দ্রষ্টব্য : বৈদ্যুতিক ওতেন বা চুল্লী না থাকলে একটি ভারী সসপ্যানের তলদেশে ১ ইঞ্চি পরিমাণ বাগি বিছিয়ে মাঝারি আঁচে গরম করুন। পিঁজার পাত্রটি বালির উপর বসিয়ে সসপ্যানের মুখ ঢেকে দিন। তাতেও ওতেনের কাজ হবে।

মারোয়াড়ী দই বড়া

বড়া তৈরী করা উপকরণ : ২/৩ কাপ খোসা ছাড়ানোর বিউনি ডাল; $\frac{1}{2}$ কাপ খোসা ছাড়ানো মুগ ডাল, আধ ইঞ্চি ভাজা আদা কুচি; ২ খানা ঝাল কাঁচা লঙ্কা (চার টুকরো করে কাটা); ছোট ১ চামচ শা-জিরা; $\frac{1}{2}$ কাপ জল (প্রয়োজনমতো); ছোট সোয়া চামচ নুন; ৩ টেবল চামচ কিশমিশ কুচি, ২ টেবল চামচ কাঁচা পেঁতা বাসামের কুচি; ২ টেবল চামচ আশুরোট কুচি; ছোট সিকি চামচ কেকিং সোডা; ডুবিয়ে ভাজার জন্য পর্যাপ্ত ঘি।

দই-এর সস তৈরির উপকরণ : ২ কাপ টক দই (ঠাণ্ডা); সিকি কাপ খস মালাই; ২ টেবল চামচ খুনো শারবেল কোরা; ছোট সিকি চামচ নুন।

ভেঁতুল চাটনীর উপকরণ : ৪ টেবল চামচ ভেঁতুলের ঘন লেই, $\frac{1}{2}$ কাপ খেজুর কুচি, ২ টেবল চামচ খেজুর গুড় বা ডালগুড়; ছোট আধ চামচ গরম মশলা, ছোট সিকি চামচ নুন; ছোট সিকি চামচ পাক্রিকা; ছোট সিকি চামচ তণ্ডি চূর্ণ; ৪ টেবল চামচ ফুটানো

সাজানোর উপকরণ : ১ টেবল চামচ ভাজা ছিরার চূর্ণ (খুব মিহি নয়), ১ টেবল চামচ গরম মশলা (কিংবা ভাজা ধনের গুড়া), ছোট সিকি চামচ পাক্রিকা (মিষ্টি লঙ্কা); কিছু ধনেপাতা কুচি (পাওয়া গেলে)

বড়া প্রস্তুত পদ্ধতি :

১ : দুটো আলাদা আলাদা পাত্রে ডাল বেছে একত্রে একটি পাত্রে ভাল করে জল দিয়ে ধুয়ে দিন। ৪ কাপ ঝাল জলে ৬ ঘন্টা ভিজিয়ে রাখুন। জল ঝরান।

২ : বেশিবে কিংবা শিলনোড়ায় ডাল বাতুন। বাটার সুবিধার জন্য একটু একটু জল মেশাতে পারেন। বেশি জল মেশাবেন না। শা-জিরা এবং নুন মিশিয়ে আরও কিছুক্ষণ বাতুন। মিশ্রণটি ফেন হালকা এবং খুসখুসে হয়। বাটা হয়ে গেলে একটি পাত্রে ঢেকে প্রায় ৬ ঘন্টা রেখে দিন।

৩। বড়া ভাজার পূর্ব মুহূর্তে কিশমিশ, পেস্তা, আখরোট এবং বেকিং সোডা আলতোভাবে ডালবাটার সঙ্গে মেশান। খুব মাঝামাঝি করলে মিশ্রণের ভেতরে বাতাস থাকবে না এবং ফলে বড়ায় রস চুকবে না।

৪। ৩ টেবল চামচ পরিমাণ ডালের মিশ্রণ একটি কাপড়ে রেখে চেন্টা করে বড়া তৈরি করুন। একই নিয়মে প্রায় ২৪ খানা বড়া তৈরি করুন।

৫। একটি কড়াইতে বেশি পরিমাণে ঘি গরম করুন (১৭৫° সেলসিয়াসে)। প্রতি কিস্তিতে ৬ খানা করে বড়া ছাড়ুন। প্রায় ৩ মিনিটের মধ্যে বড়া ফুলে উঠবে এবং সোনালী বর্ণ ধারণ করবে। পাশ ফিরিয়ে আরও প্রায় ৩ মিনিট ভাজুন। সতর্কভাবে নামিয়ে সঙ্গে সঙ্গে গরম জলে ছাড়ুন। প্রায় ২০ মিনিট গরম জলে থাকলেই বড়া ফুসফুসে এবং নরম হবে।

৬। সতর্কভাবে বড়া থেকে জল নিষ্কাশন। দু'হাতের তালুতে আলতোভাবে চেপে চেপে যথাসম্ভব জল বের করে দিন। বড়া এবার ঠান্ডা করুন।

৭। এবার দই, খস মালাই নারকেল কোয়া এবং নুন একসঙ্গে মেশান। ভাল করে ঘুটে দিন।

৮। তেঁতুল চাটনীর উপকরণগুলি মেশিনে বা শিলানোড়ায় বাটুন। একটি পাত্রে তুলে রাখুন।

৯। একটি বাটিতে কিছু দই-সস দিয়ে মাঝখানে ২-৩ খানা বড়া রাখুন এবং উপরে একটু তেঁতুল চাটনী দিন। সাজানোর মশলা এবং ধনেপাতা কুচি ছিটিয়ে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

মিঠা কেশরী ভাত

উপকরণ : ১ কাপ বাসমতি চাল; ২ কাপ জল; ছোট আধ চামচ বাটি জাকরান; দেড় ইঞ্চি দারুচিনি; ৬ খানা আত লবঙ্গ; ছোট সিকি চামচ নুন; আধ কাপ বেবু বড় বা তালগুড় (বা গুড়); ছোট ১ চামচ এলাচ চূর্ণ; ২ টেবল চামচ ঘি; ৩ টেবল চামচ কাঁচা পেস্তা বাদাম (দু'ফালি করা); ৩ টেবল চামচ কিসমিশ; ২ টেবল চামচ বোঙ্গা ছাড়ানো কাঁচা পেস্তা (সাজানোর জন্য চিকন করে কাটা)।

প্রস্তুত প্রণালী :

১। চাল বেছে ধুয়ে জল ঝরান।

২। একটি ভারী সসপ্যানে জল গরম করুন। একটি ছোট পাত্রে আড়াই টেবল চামচ ফুটন্ত জল তুলে নিন। তাতে জাকরান তিজিয়ে ১৫ মিনিট রেখে দিন। এই অবসরে নিম্নোক্তভাবে অন্ন রান্না করুন।

৩। ফুটন্ত জলে চাল ছেড়ে নেড়ে দিন। সঙ্গে দারুচিনি, লবঙ্গ এবং নুন দিন। জল যখন আবার ফুটে উঠবে, তখন আঁচ খুব কমিয়ে পাত্রে মগাটি ভাল করে ঢেকে প্রায় ২৫ মিনিট সিদ্ধ করুন। সুসিদ্ধ হলে এবং জল সবটা শুকিয়ে গেলে আঁচ থেকে নামিয়ে ৫ মিনিট ঢেকে রাখুন।

৪। এই সময়ে একটি সসপ্যানে জাকরান জল, গুড় (বা চিনি) এবং এলাচ মেশান। মাঝারি আঁচে বসিয়ে নাড়তে থাকুন। গুড় গলে গেলে আঁচ একটু কমিয়ে ১ মিনিট সিদ্ধ করুন। তাৎক্ষণিক ঢাকনা খুলে চট করে জাকরান গুড়ের মিশ্রণটি ঢেলে দিন এবং তৎক্ষণাৎ ঢেকে দিন।

৫। মাঝারি আঁচে অন্য একটি ছোট পাত্রে ঘি গরম করুন। ধোয়া ওঠার পূর্ব মুহূর্তে বাদাম এবং কিসমিশ ভেজে নিন। বাদাম যখন লালচে হয়ে আসবে এবং কিশমিশ একটু ফুলে যাবে, তখন ঘি সহ সেগুলি আগ্নেয় উপর ঢেলে দিন। নেড়েচেড়ে পেস্তা-বাদামের চিকন ফালি ছিটিয়ে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

মুগ দহিবড়া

উপকরণ : $\frac{3}{4}$ কাপ বোঙ্গা ছাড়ানো মুগ ডাল; ২ টেবল চামচ খোঁসা ছাড়ানো বিউলি ডাল; ৪-৫ টেবল চামচ কিংবা প্রয়োজনমতো জল; আধ টেবল চামচ আতা জিরা; ছোট আধ টেবল চামচ শা-জিরা; ছোট সিকি চামচ আখোয়ান বীজ; ছোট সিকি চামচ হিং চূর্ণ (হিং-এর গুণভেদে মাত্রাভেদ হবে); ছোট $\frac{1}{2}$ চামচ শুকনো লবঙ্গ; ছোট দেড়চামচ নুন; এক চিমটা (ছোট $\frac{1}{2}$ চামচ) বেকিং সোডা; ছুবিয়ে ভাজার মতো পর্যাপ্ত ঘি; ২ কাপ টক দই; ২ টেবল চামচ ধনেপাতা কুচি বা ১ টেবল চামচ গোল মরিচের গুঁড়া।

প্রস্তুত পদ্ধতি :

১। প্রথমে ভাল ভাল করে বেছে নিন। খুব ভাল করে ধুয়ে নিন। তিন কাপ জলে প্রায় ৬ ঘণ্টা ভিজিয়ে রাখুন। জল ঝরান।

২। মেশিনে বা শিলনোড়ায় ভাল ভাল করে বাটুন। হাতে বা মেশিনে ফেটিয়ে মিশ্রণটি ফুসফুসে করুন।

৩। ভাজার পূর্ব মুহূর্তে ডালের বাটায় জিরা, শা-জিরা, আয়োগান, হিং, শুকনো লঙ্কা চুড়া; ছোট সোয়া চামচ নুন এবং বেকিং সোডা মেশান। মিশ্রণ যদি বেশি শক্ত হয়, সামান্য জল মেশাতে পারেন এবং যদি বেশি নরম হয়, তা হলে কিছু মরিচা মেশাতে পারেন। একটি কড়াইতে মাঝামাঝি আঁচে (১৭৫° সেলসিয়াসে) ঘি গরম করুন। একসঙ্গে খুব বেশি সংখ্যক বড়াগুলি তুলে গরম থাকতে থাকতে ঈষদুষ্ণ লবণজলে ছাড়ুন। একাধিক কিস্তিতে সবগুলি বড়া ভেজে অনুক্রপভাবে আধ ঘণ্টা ঈষৎ গরম নোনা জলে ভিজিয়ে রাখুন।

৪। আধ ঘণ্টা পর ভাল থেকে বড়া তুলুন। আলডোভাবে চেপে চেপে জল বের করে দিন। একটি পাত্রে দই, ধনেপাতা কুচি, অবশিষ্ট ছোট সিঁকি চামচ নুন একসঙ্গে মেশান। তাতে বড়াগুলি ছাড়ুন এবং কমপক্ষে একঘণ্টা ঠাণ্ডা করুন। ধনেপাতা কুচি বা গোলমরিচের গুড়া ছিটিয়ে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

পাঁচ ডাল সুপ

পাঁচ রকমের ডাল মিশিয়ে এই সুপ রান্না করা হয়। বিভিন্ন রকমের ডাল একই সময়ের মধ্যে সুসিদ্ধ হয় না। তাই এই ডাল সিদ্ধ করতে একটু বেশি সময় নেওয়া ভাল। অনেকে আবার ডালগুলি ১ রাত জলে ভিজিয়ে রাখেন। দিল্লীতে শ্রীল প্রতাপাদ বগুনাদেবীকে এই পাঁচ ডালের সুপ সন্ধে নির্দেশ দিয়েছিলেন।

উপকরণ : মুগ, বিউলি, অড়হর, মটর এবং ছোলার ডাল (প্রত্যেক প্রকার ডাল ৩ টেবল চামচ করে) ৭ কাপ জল; ছোট ১ চামচ হলুদ; ১ টেবল চামচ ধনে চূর্ণ; ১ টেবল চামচ তাজা আদা কুচি; ৩ টেবল চামচ ঘি; ছোট সোয়া চামচ নুন; ১১৫ গ্রাম তাজা শাক (কুচি করা); ছোট পোনে ২ চামচ জিরা; ছোট ২ চামচ কাঁচা লঙ্কা কুচি; ১ টা তেজপাতা; ছোট ১/৩ চামচ হিং চূর্ণ; ছোট সিঁকি চামচ লাল লঙ্কা; ছোট আধ চামচ পরম মশলা; ২ টেবল চামচ ধনেপাতা কুচি।

প্রস্তুত পদ্ধতি :

১। পাঁচ প্রকার ডাল ভাল করে বেছে, ধুয়ে গরম জলে ৫ ঘণ্টা ভিজিয়ে রাখুন। পরদিন ধুয়ে জল ঝরান।

২। একটি ভারী সসপ্যানে পাঁচ প্রকার ডাল, জল, হলুদ, ধনে, আদা এবং ১ টেবল চামচ ঘি মিশ্রণে চড়া আঁচে ফুটান। জল ফুটে উঠলে আঁচ একটু কমিয়ে সসপ্যানের মুখ ঢেকে দিন। মাঝে মাঝে নেড়ে দিন। দেড় ঘণ্টা ধরে ফুটান। সুসিদ্ধ না হলে আরও ফুটাতে পারেন।

৩। সসপ্যানটি আঁচ থেকে নামান। ডালের সঙ্গে নুন মিশিয়ে ভাল করে ঘুটুন। শাকের কুচি মিশিয়ে আরও ১০মিনিট ফুটান।

৪। অপর একটি কড়াইতে অবশিষ্ট ঘি গরম করুন। ধোয়া ছাড়ার পূর্ব মুহূর্তে জিরা এবং কাঁচা লঙ্কা ছাড়ুন। জিরা একটু বাদামী হলে তেজপাতা, হিং এবং লাল লঙ্কা ছাড়ুন। ২০ সেকেন্ড পরে ৩ টেবল চামচ জল ছাড়ুন এবং প্রায় ২০ সেকেন্ড পরে তাজা মশলা ডালে ঢালুন এবং গরম মশলা ছিটিয়ে ঢেকে দিন। ধনেপাতা কুচি মিশিয়ে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

উপসংহার

রান্নায় ব্যর্থতার কারণ

মাঝে মাঝে অনেকে নালিশ করেন যে রান্নার বই-এর নির্দেশ অনুসরণ করা সত্ত্বেও কেন অনেক সময় কোন কোন পদ সঠিকভাবে রান্না করা যায় না। এই নালিশের অনেক উদ্ভব রয়েছে :

১। অনেক সময় বাজারে যে সমস্ত রান্নার বই পাওয়া যায়, সেগুলি খুবই সর্ধকভাবে লিখিত। নতুন শিক্ষার্থীর পক্ষে বিস্তারিত ব্যাখ্যা ছাড়া কোন অজানা পদের প্রস্তুত পদ্ধতি বোঝা খুব কঠিন। তাই এই 'অপ্রাকৃত কৃষ্ণপ্রসাদ' গ্রন্থে ব্যবাসম্ভব বিস্তারিতভাবে প্রতিটি পদের প্রস্তুত পদ্ধতির বিবরণ দেওয়া হয়েছে।

২। বাজারের কিছু কিছু রান্নার বই আমরা দেখছি যেগুলি খুব একটা বিজ্ঞানসন্মত নয়। বহু ক্ষেত্রেই অল্পনা করনা করে বা কারও কাছে কানে ওনে লেখক-লেখিকারা তা লিখে থাকেন। ফলে সেগুলি পড়ে রান্নায় উৎসাহী শিক্ষার্থীরা প্রায়শই রান্না করতে গিয়ে ব্যর্থ হন। যুগ যুগ ধরে দেখা গেছে যে কৃষ্ণ চেতনাবিহীন মানুষেরা অপ্রাকৃত কৃষ্ণপ্রসাদ রান্নার যে সুউচ্চ মান- তার ধারে কাছেও পৌঁছাতে পারে না।

৩। রন্ধন শাস্ত্র একটি অতি সূক্ষ্ম বিজ্ঞান। এটি আয়ুর্বেদের সঙ্গে সম্পর্কযুক্ত। যারা উল্লেখ্য জীবন বাগন করে, কৃষ্ণভাবনামূর্তের তর্জ সাত্বিক জীবন এগামী অনুসরণ করে না, তারা কখনও ভক্তিময় সতর্কতার সঙ্গে রান্না করতে পারে না। দুর্বাসা মূনি যেমন অল্পেই ক্ষুধা হয়ে যান, রান্নাও তেমনি সামান্য অসতর্কতা, অজ্ঞতা বা অবহেলার জন্য নষ্ট বা ব্যর্থ হয়ে যায়। শ্রীকৃষ্ণ কারও অহংকার কিংবা অশ্রদ্ধা সহ্য করেন না। শ্রীমতী রাধারানীর কৃপা ছাড়া, তবু বৈষ্ণবদের কৃপা ছাড়া রান্নায় দক্ষতা লাভ করা যায় না। কথিত আছে যে শ্রীমতী রাধারানী একই পদ কখনও দুবার রান্না করেন না এবং রন্ধনে কেউ তাঁকে অতিক্রম করতে পারে না। সুতরাং তাঁর কৃপা অত্যাাবশ্যক।

৪। রান্নার জন্যও গুরু গ্রহণের প্রয়োজন রয়েছে। অনেক সময় বছরের পরে বছর চেষ্টা করেও যে পদটি রান্না করা যায় না, একজন সুদক্ষ পাচকের কাছ থেকে অতি অল্প সময়ের মধ্যে তা আয়ত্ত করা যায়। সুতরাং সর্বদাই বিনীত শিষ্যের ভূমিকা গ্রহণ করে সুযোগ পেলেই দক্ষ পাচকের কাছ থেকে প্রত্যক্ষ অভিজ্ঞতা অর্জন বাঞ্ছনীয়।

৫। বই পড়া থেকে প্রত্যক্ষ অভিজ্ঞতা সর্ব ক্ষেত্রেই বেশি কার্যকর। তাই আমরা যদি ভুলও করি, তবুও, যতই আমরা দীর্ঘকাল ধরে প্রত্যক্ষভাবে রান্না করব, ততই আমরা রান্নার খুঁটিনাটি বিষয়গুলি ধরতে পারব।

৬। বহু খুঁটিনাটি বিষয় রয়েছে যেগুলি সব সময় বই-এ লেখা সম্ভব হয় না, কিংবা নিবলেও অনেক সময় পাঠকের দৃষ্টি এড়িয়ে যেতে পারে। আবার দৃষ্টিতে না এড়ালেও অনেক সময় পাঠক রন্ধন এগালীর অনেক নির্দেশের গুরুত্ব ওজন করতে পারেন না কিংবা গুরুত্ব দেন না। দৃষ্টান্ত স্বরূপ বলা যায়, যে দই বড়া তৈরির ক্ষেত্রে অনেক খুঁটিনাটি নির্দেশ রয়েছে। তাদের মধ্যে কয়েকটি নিম্নরূপ :

- (ক) বিউলি ডালকে ১২ ঘণ্টা ভিজিয়ে জল ঝরান ও মিহি করে বাটুন।
- (খ) এমন করে ফেটান বেন হোট ১ চামচ ডাল বাটা জলে ফেলে দিলে তা জলের উপর ভাসবে।
- (গ) পরিমাণ মতো বাই সোজা মেশান। কোন পাচক হয়তো ইত্যাদি নিয়মকে অবহেলা করতে পারেন। কিন্তু অভিজ্ঞতার দেখা গেছে বিউলি ডাল ১২ ঘণ্টা না ভিজিলে মিহি করে বাটা যায় না এবং ডালবাটা মিহি না হলে এবং ডাল বাটায় যদি জল বেশি পড়ে যায়, তা হলে অনেক ফেটালেও জলে ভাসে না। সর্বোপরি ডালবাটা যদি জলে না ভাসে, তা হলে দই বড়ায় রস ঢুকবে না। আবার দই বড়া গরম গরম জলে ছুবিয়ে কিছুক্ষণ সা রেখে যদি সরাসরি দই-এর মিশ্রণে ফেলা হয়, তা হলে দই কেটে যায়। এরকম অসংখ্য কারণে দই বড়া ঠিক মতো সুখাদ্য হয় না। তেমনি, অনেক সময় গোলাপজাম শক্ত হয়ে যায় এবং তাতে রস ঢোকে না। বহু কারণে তা হতে পারে। তার কয়েকটি কারণ নিচে বর্ণনা করা হল :
- (ক) বাজারীরা সাধারণত ছানা দিয়ে গোলাপজাম তৈরি করে। ছানা বেশি শক্ত হলে গোলাপজাম ব্যর্থ হবে।
- (খ) জলময় ছানা দিয়েও গোলাপজাম হবে না।
- (গ) ময়দা বেশি হলে তা শক্ত হবে। ১ কেজি ছানাতে ১০০ গ্রাম ময়দা দেওয়া যায়।
- (ঘ) সোজা কম হলে রস ঢুকবে না।
- (ঙ) সোজা বেশি হলেও তা ভেঙে যাবে।
- (চ) মাখা কম হলে গোলাপজাম ব্যর্থ হবে।
- (ছ) আঁচ বেশি হলে ব্যর্থ হবে।
- (জ) ভাজা কম হলে ব্যর্থ হবে।
- (ঝ) ১ কেজি ছানাতে ১০০ গ্রাম চিনি মাখতে হবে। কালোজামের ক্ষেত্রে ১ কেজি ছানাতে ১৫০ গ্রাম চিনি মেশাতে হবে। সুতরাং এই গ্রন্থে বর্ণিত গুঁড়া দুধের গোলাপজামের নিয়ম মেনে ছানার গোলাপজাম বা কালোজাম তৈরি করা সম্ভব

নয়। এমন কি গুঁড়া দুধও নানা প্রকারের। কোনও কোনও গুঁড়া দুধে এত বেশি চিনি মেশানো থাকে যে আলাদা করে আর চিনি মাখতে হয় না।

তেমনি মিষ্টি দই নানাতাবে করা হয়। নবদ্বীপে সাধারণতঃ কাঠের উনুনে জ্বলন্ত কাঠকয়লার পাশে তখনো এবং নতুন মাটির হাঁড়িতে মিষ্টি দই পাতা হয়। কাঠের বা কয়লার বড় উনুন ছাড়া মিষ্টি দই পাতা হয়। কাঠের বা কয়লার বড় উনুন ছাড়া মিষ্টি দই মনের মতো হয় না। এই সমস্ত বহু কারণই রান্নায় ব্যর্থতা নিয়ে আসে। পাঠককে তাই এইসব গুঁটিনাটি বিষয়ের কথাও বিবেচনার রাখতে হবে।

(৭) পরম ভক্তি শ্রদ্ধা সহকারে রান্না করতে হবে। সব সময় মনে রাখতে হবে, এই রান্না পরমেশ্বর ভগবান শ্রীকৃষ্ণের ভূক্তি বিধানের জন্য। অধিকাংশ ক্ষেত্রেই শুদ্ধ বৈষ্ণবদের মধ্যে এই প্রসাদ বিতরণ করা হয়। সুতরাং সুন্দরভাবে শ্রান করে, ধোয়া কাপড় পরে শুদ্ধ চেতনায় রান্না করতে হবে। পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতাই রান্নার প্রাণ। ভাল করে বাছাই করা, পুনঃ পুনঃ জল দিয়ে ধুয়ে পরিষ্কার করা, রান্নার বাসন ভাল করে সেজে নেওয়া, হাত ধুয়ে বাসন-কোসন দ্রব্যাদি স্পর্শ করা, সরাসরি হাত না দিয়ে হাতা ব্যবহার করা ইত্যাদি বহু বিষয়ের উপর রান্নার গুণিতা নির্ভর করে। উন্নত ভক্তরা রান্না খেয়েই পাচকের চেতনার স্তর বুঝতে পারে। সুতরাং অত্যন্ত সতর্কতা প্রয়োজন।

৮। শ্রীমতী যমুনাদেবীর মতে, রান্না এক প্রকার প্রার্থনা। সব সময় গুরু, গৌরাহ এবং সাধাকৃষ্ণের চরণকমলে বিনীত প্রার্থনা করে রান্না করলে তাঁদের কৃপায় রান্না ভাল হবে এবং ব্যর্থতা কমতে থাকবে।

৯। উৎকৃষ্ট প্রসাদ আবাদন করাও রান্না শেখার গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গ।

পরিবেশনের ক্রম

শুরুতেই গরম অন্ন, গরম চাপাটি এবং তেঁতো ভাজি বা তরু পরিবেশন করা বাঞ্ছনীয়। তাতে ক্ষুধা এবং রুচি বৃদ্ধি পায়। তেঁতোর পরে শাক, শাকের পর ভাল এবং নোনতা ভাজি এক সঙ্গে পরিবেশন করতে হবে। তারপর হালকা ও সহজপাচ্য সজ্জি থেকে ক্রমে ক্রমে রাজকীয় সজ্জি এবং প্রথম দিকে রসা এবং শেষ দিকে তরুনা চকড়ি জাতীয় সজ্জি পরিবেশন করতে হয়। পুনরায় রাজকীয় রসা পরিবেশন করা হয়। তারপর রাইতা এবং চাটনী। অবশ্য যতক্ষণ পাতে সজ্জি থাকে, পুনঃ পুনঃ গরম অন্ন ও চাটনী পরিবেশন করতে হবে এবং সব শেষে মিষ্টি দিতে হবে। সেক্ষেত্রেও কম মিষ্টি থেকে ভীষণ মিষ্টি পরিবেশন করতে হয়।

“ভারতের বিভিন্ন প্রান্তের রন্ধনকলার এই সমন্বয় বহু রন্ধনকুশল এবং রন্ধন অভিলষী ব্যক্তিদের সুযোগ দেবে নানা রকম সুস্বাদু ভোজ্য বস্তু ভগবান শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করে, তাঁর মহাপ্রসাদ গ্রহণ করে, তাঁর কৃপালাভে ধন্য হওয়ার।”

- হ্রিদভীভিক্ত শ্রীমদ্ ভক্তিচাক্ষুসী স্বামী
ইস্কন

“এহুটিতে বিভিন্ন পদের বিশদ রন্ধন প্রণালী অতুলনীয়, কারণ বাজারে প্রচলিত রান্নার বইগুলিতে যেভাবে রান্নার পদ্ধতি লেখা, তা থেকে অনেক ক্ষেত্রেই বিফল হতে হয়। ‘অপ্রাকৃত কৃষ্ণপ্রসাদ, বই থেকে সেই বিফলতা আসে না। বিশেষ করে এই বইয়ের বিদেশী রান্নার প্রক্রিয়াগুলি উপরিলাভ। এগুলি বিদেশী কৃষ্ণভক্তদেরই পরীক্ষিত পদ হলেও ভারতীয় রান্নার পদ্ধতিতে উপস্থাপিত।

-ডঃ অসীম বর্ধন

এম এড., এম এ., পি-এস, ডি.
সমাজমনোবিজ্ঞানী, শিক্ষাবিদ ও
সাংবাদিক